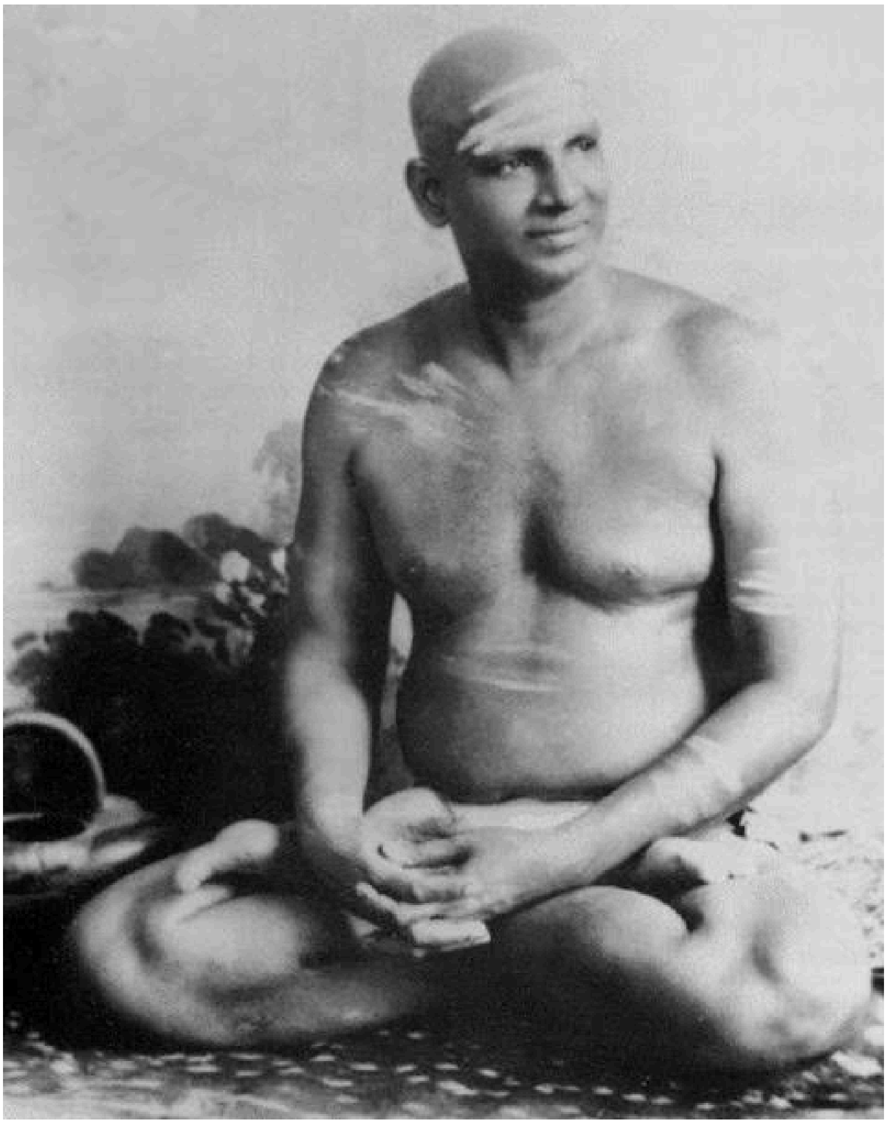


अध्यात्मविद्या

श्री िशिानन्द सरस्िती

ददव्य जीन ससंग प्रकिान

ॐ श्री स्ामी िशिानन्द िताब्दी प्रकिान-माला-प्रथम पुष्प

अध्यात्मविद्या

ॐ

अध्यात्मविद्या

SELF - KNOWLEDGE

का अविकल अनिुाद

: लेखक :

श्री स्िामी शििानन्द सरस्िती

: अनिुाददका :

डा० स्िर्लणता अग्रिाल,

एम०ए० संस्कृत,दिन्दी), पी-एच० डी०

.: प्रकािक :

ददव्य जीिन सङ्घः, पो० शििानन्दनगर - २४६ १६२,

जजला दटिरी-गढ़िाल (उत्तर प्रदेि), दिमालय ।

मूल्य] [रुपये२४-०० १९८२

'डिडाइन लाइफ सोसायिी' के शलए श्री स्ामी कृष्ानन्द जी द्ारा प्रकाशित तथा श्री दिेन्र विज्ञानी जी द्ारा 'विज्ञान प्ेरेस' ऋविकेि, जजला दिेरादून, उ०प्र०' में मुदरत।

प्रथम दिन्दी संस्करर् :१६६८

द्वितीय दिन्दी संस्करर् :१६८२

(३००० प्रततयााँ)

: प्राजतत-स्थान :

ििानन्द प्रकािन संस्थान,

विव्य जीिन सङ्घ, पो०ऑ० ििानन्दनगर, जजला दििी-गढ़िाल (दिमालय), उ०प्र०,

वपन : २४६ १६२

प्रकिाकीय िक्तव्य

इस पुस्तक में सङ्कशलत गुरुदेि श्रीस्िामीशििानन्द जी मिाराज के बिुमूल्य सदुपदेिों का पररचय विश्ि के अधिकांि सत्यान्िेिी सािकों को आजसे िधचरकाल पूिण प्रातत िो चुका िै। इसका श्रेय मरास से प्रकाशित िोने िाली अंग्रेजी पत्रिका के यिस्िी सम्पादक श्री पी० के० विनायक मुदाशलयार को िै जो इन्िें अपनी लोकवप्रय पत्रिका में 'आध्याजत्मक शिक्षाएँ' नामक स्थायी स्तम्भ के अन्तगतण तनरन्तर प्रकाशित करतेरिे। यिााँ इस सम्बन्ि में यि उल्लेख करना अप्रासाङ्धगक न िोगा कक गुरुदेि के अधिकांि िररष्ठ शिष्य यथा श्री स्िामी परमानन्द जी, श्री स्िामी नारायर्ानन्द जी, श्री स्िामी धचदानन्द जी आदद इसी पत्रिका के माध्यम से उनके सम्पकण में आये। अस्तु, अध्यात्म-जगत् के शलए इन उपदेिों की सतत आिश्यकता को ध्यान में रख कर,

आजसेलगभग दि िि ण

पूिणउन्िें Self Knowledge नामक पुस्तक के रूप में प्रकाशित ककया गया। अंग्रेजी भािा का ज्ञान रखने िाले सािकों ने इस पुस्तक का अिातीत आदर ककया। कफर भी दिन्दी भािी जनता के शलए इस मित्त्िपूिण ग्रन्थ का अभाि बना िी रिा। िि ण का वििय िै कक 'मिारानी सुदिनण कालेज, बीकानेर' की प्रिानाचायाण डा० सुिणलता अग्रिाल, एम०ए० (संस्कृत, दिन्दी), पी-एच०डी० ने अपनेअनिरत तथा अथक पररश्रम से इस अत्यन्त उत्कृष्ि एिं परमोपयोगी ग्रन्थ का दिन्दी रूपान्तर प्रस्तुत ककया िै। माननीय आचायाण का जीिन आध्याजत्मकता से ओतप्रोत िै। आप उच्च-कोदि की सादिका िैं और ददव्य जीिन सङ्घ की आध्याजत्मक प्रिृवत्तयों में गिन रुधच रखती िैं तथा इसके प्रचार तथा प्रसार के शलए सदा िी उन्मुक्त रूप से अपना िाददणक सियोग प्रदान करती िैं। आपका दिन्दी तथा अंग्रेजी भािा पर समान रूप से अधिकार िै। इसके सुपररर्ामस्िरूप आपने मूल लेखक के विचारों और भािों को सुरक्षक्षत रखते िुए, ऐसी सतकणता एिंसुयोग्यता से यि अनुिाद प्रस्तुत ककया िै कक िि मूलग्रन्थ के समान िी सरस, रोचक एिं सुबोिगम्य बन पडा िै। आिा िै कक दिन्दी राष्र-भािी जनता इस ग्रन्थ का समुधचत मूल्याङ्कन करेगी। ईश्िर विदुिी अनुिाददका को सुन्दर स्िास्थ्य, दीघण आयुष्य, िाजन्त और समृद्धि प्रदान करे, जजससे कक आध्याजत्मक जगत् को उनकी अिैतुक सेिाओं सेनाओंका लाभ धचरकाल तक शमलता रिे !

शिवानन्दनगर,

वसन्तपञ्चमी, ३ फरवरी, १६६८

- प्रकिाक

अनिुादक की ओर से

भगिान् ्ि ङ्कराचायण ने किा ि ै-

"दुरुभंल त्रयमेवैतत् ्देवानुग्रहकारकम् ्।

मनुष्यत्वं मुमुक्षुत्वं महापुरुषसंश्रयः ।।"

- अथात्ण ्भगिदनुग्रि की आिारभूत ये तीन ि स्तुएँ दुलुभणिी ि ैंमानि-जन्म, मोक्ष की इच्छा और सत्सङ्गतत।

मानि-जन्म तो पूिण-जन्म के कमों पर तनभरण ि ै, ककन्तु एक बार मानि-जन्म प्रातत ि ुआ तो मिापुरुिों की सङ्गतत में रि कर अपनेमें मोक्ष की इच्छा जाग्रत करने का प्रयत्न करना मनुष्य-जीिन का परम-पुरुिाथ णिै।
मुमुक्षा के साथ आत्मज्ञान जुडा ि ै। जीि, जगत्,् ईश्िर, ब्रह्म आदद को पिचानना, कम-णशसद्न्ति को जानना और सािना में लगना आिश्यक ि ै।
आज संसार में मानि की समस्त चेष्टाएँभौततक सुख-सुवििाएँप्रातत करने की ओर ि ैं और सारे ि ैज्ञातनक आविष्कार ऐदिक िैभि जुिाने में संलग्न ि ,ैं कफर भी विश्िमें सुख और ि ाजन्त का तनतान्त अभाि िी ि ै। चारों ओर अिाजन्त की छाएँछा री ि ;ैं दिंसा स्िाथिण, छल, कपि, ईष्याण, द्िेि, ि ैमनस्य और असामञ्जस्य का िी बोलबाला ि ै।
क्या कारर् ि ै? कारर् इसके अततररक्त ि ैकक ि ास्तविक सुख स्थूल विियों में निीं, और क्या ि ो सकता मनुष्य की अपनी आत्मा में ि ै, जजसे ेमानि अभी समझ निींपा रि ा ि ै। मनुष्य को अन्तमुखण ि ोना चादिए, समस्त सुखों के केन्द्र आत्मा को पिचानना चादिए । अध्यात्मविद्या का प्रमुख लक्ष्य मानि को आत्मज्ञान कराना िी ि ै।

पूज्यपाद श्री स्िामी शििानन्द जी ने इस पुस्तक में आत्म-ज्ञान का स्िरूप, उसकी सािना, उसके मागणआदद का बिुत सुन्दर, सरल, सुलभ ि ैली में ददग्दिनण कराया ि ै। उन्िोंने यि भी बताया ि ैकक इस सािना-पथ में क्या-क्या बािाएँ आती ि ैंऔर उन्िें दूर करने के उपाय क्या ि ।ैं ि मरणिस्य, ब्रह्मस्िरूप, जीिन्मुक्तािस्था आदद आत्मज्ञान-सम्बन्िी एक भी विषय छूिा निीं। सामान्य से सामान्य सांसाररक जीि भी, आज िि जिााँ िोिैं से ज्ञान-मागणकी ओर प्रिृत्त ि ो सके, इस दृजष्ि से सद् गुरु-सेिा, प्राथनणा, नाम-स्मरर् आदद सुलभ उपायों का भी सुबोि वििेचन इसमें ि ै।
आजके बडे-बडे ेविचारिान् ्लोग भी अध्यात्म की तनत्य जीिन में आिश्यकता मिसूस करने लगेिैं। िे संसार को आगाि करने लगे ि ैंकक इस भौततक विज्ञान और ि ेक्नालाजी के युग म ेंकिीं मानि-जीिन में आध्याजत्मक पक्ष की उपेक्षा न ि ोनेपाये।

यि तनजश्चत ि ै कक िैज्ञातनक और प्राविधिक विद्या का तथा अध्यात्म का समन्िय िोना चादिए और जब यि समन्िय िोता ि ै तभी विज्ञान का विध्िंसात्मक रूप शमिेगा, मानि के िास्तविक कल्यार् का यि सािन बन सकेगा ।

ददव्यरष्टा, अब मिासमाधि में लीन स्िामी शििानन्द जी ने 'आत्मज्ञान' की यि एक ऐसी गोली प्रस्तुत की ि ै जजसका बाह्य आिरर् काव्य-रस-रूपी मिुर रस से आिगुजठठत ि ै, जजसकी मूल सामग्री वििेक और अभ्यास-रूपी खरल में कूटी-वपसी ि ै और जो मानि-हृदय की मिामोि-रूपी व्याधि का तनिारर् करने िाली रामबार् औषधि ि ै ।

मुझे स्िामी शििानन्द-सादित्य की ओर खींचने का श्रेय मेरे एक सज्जन दम्पतत श्री और श्रीमती चािला को ि ै। न केिल उनका सादित्य पढ़ा, बजल्क ऋवषकेश में उनके साजन्नध्य में कुछ समय रिी भी।

उन्ीकी प्रेरर्ा से मैं प्रेररत िुई और मेरी इच्छा िुई कक उनके ददव्य ज्ञान का प्रकाश दिन्दी-भाषी जनता को भी अधिकाधिक शमले। उनकी िाददणक इच्छा और प्रत्यक्ष आदेश के अनुसार तथा श्री स्िामी कृष्र्ानन्द जी की कृपा से इस अमूल्य ग्रन्थ का दिन्दी में अनुिाद करने का सुयोग मुझेशमला, यि मेरा सौभाग्य ि ै। आशा ि ै उस विश्ि-सखा मिविणके तत्त्िनिरूपर् के इस अनुिाद से दिन्दी-भाषी जनता अधिकाधिक लाभाजन्ित िोगी और विश्िशाजन्त-स्थापना के मियज्ञ में अपना िविभागण सवपतण करेगी ।

- स्िर्लता अग्रिार्

आमुख

इस दृश्य जगत् ्में मानि का जीिन एक िासनामय जीिन िैप्रलोभनों से तघरा जीिन िै। मनुष्य तो आत्म-साक्षात्कार के शलए जन्मा िै, िममणय जीिन जीने के शलए जन्मा िै; परन्तु पररसर-पररजस्थततयों के प्रलोभनों और िासनाओंमें िि भिक जाता िै, बि जाता िै। समाज उसे ्भ्रष् कर देता िै; उन प्रलोभनों का प्रतीकार करने की िजक्त उसमें रि निींजाती िै।

एक डडतयुी कशमश्नर ने ्मुझसे किा - "स्िामी जी, लोग रोिी चािते ि।ैं म ैंरोिी चािता िै। अपनेराम को तो दो पैसे ्की धचन्ता रिती िै। आजकल आत्मा की ककसेपडी िै ? अध्यात्म-विचार की ककसी को धचन्ता निीं िै ?" मनैं

उस सज्जन को उत्तर ददया - "आप केिल रोिी पर जीवित निीं रि सकते, लेककन 'ॐ' पर जी सकति,ेैं जो कक ब्रह्म का प्रतीक िै। मन को मानशसक तथा आत्मा को आध्याजत्मक आिार चादिए।"

इस प्रकार के गिी अिङ्कारी लोगों में आत्मज्ञान प्रातत करने की आकांक्षा तब जाग उठती िै जब उन्िें कुछ-न-कुछ दुःख, कष्, सङ्कि, तनरािा या विपवत्त आ घेरती िै; परन्तुआत्मज्ञान प्रातत करने की िास्तविक भूख उस व्यजक्त को िोती िै जो प्रापजञ्चक विियों की कामना से मुक्त िै। िि व्यजक्त केिल तनमलण धचत्त के द्िारा अध्यात्म-मागणकी यािा के योग्य िोता िै।

जजन सज्जनों में आध्याजत्मक संस्कार भरे ि ैंऔर जो आत्म-साक्षात्कार के शलए प्रयत्निील ि,ैं उनके दिनण से मेरा हृदय आनन्द से भर जाता िै। इस 'कशलयुग' (लौियुग) में भी जिााँअधिकांि लोग काशमनी और काञ्चन के पीछे दौडति,ैं ििााँ ऐसे युिक भी ि ैंजो उत्किता के साथ अत्यन्त तनष्ठा से ईश्िर की और एकमाि ईश्िर की प्राजतत की इच्छा रखते ि।ैं तनःसन्देि िे श्रेष्ठ मानि ि।ैं उनकी मैं मौन िन्दना करता िूाँ।

क्या आप सिदणा िान्त रिति ैं? क्या आप उदात्त ि ैं? . क्या आपमें दैिी गुण् विद्यमान ि ैं? क्या आप अज्ञान से मुक्त ि ैं? क्या आपको आत्मा का ज्ञान िै ? क्या आपको ज्ञान-ज्योतत प्रातत िै ? क्या परिुद्ि, अमर आत्मा का आपने साक्षात्कार ककया िै ? इन सब प्रश्नों का आपके पास उत्तर िै? यदद यि सब आपको प्रातत निींिुआ िै तो आइए, बैदठए और इस पुस्तक को पदढ़ए । इसमें आप सबके शलए अमृतृत् का सन्देि िै। इसका अंिमाि भी यदद आप अपनेजीिन में उतारें तो आप मृतूयु, िोक और दुःख से तर जायगें। जीिन एक बडा रिस्य िै। जीिन एक सङ्घिण

िै। जीने का अथण िी आदि णऔर ध्येय के शलए लडना िै। जीिन तो

जाग्रतत की एक परम्परा िै। आपको इजन्रयों और मन परः विजय प्रातत करनी िी िै। ये िी िास्तविक िुि िैं। आन्तररक और बाह्य प्रकृतत को जीतना िी चादिए। अपनी पररजस्थततयों को जीतना चादिए। पुरानी गलत आदतों को, पुराने सदियों संस्कारों को, दुष् विचारों को और कुिासनाओंको जीतना िी चादिए । अन्िकारमयी

विरिोी िजक्तयों से लडना चादिए और अि:पतन की ओर ले जानेिाली िजक्तयों का सामना करना चादिए, प्रततकार करना चादिए।

सबसे ेमिान् ्विजय तो इस धचर चञ्चल धचत्त पर विजय पाना िै। सबसे ेबडा युद् तो आन्तररक आध्याजत्मक युद् िै । सबसे ेश्रेष्ठ िीर िि िै जो मन को जीत लेता िै।

िीर बनो । भयानक ििु- चञ्चल मन - को जीतो । लाख िीरगततयों से उत्तम िै आत्म-विजय । कुविचारों, असद्िासनाओं और तृष्ूराओं से तथा दुष्ु िासनाओं और कामनाओं से लडना अथातण ्आन्तररक युद् भौततक युद्िों से कई गुना भयङ्कर िै। मन और इजन्रयों से लडना, तनजश्चत िी, बाह्य जगत् ्के युद् से बिुत िी भीषर् िै।

आध्याजत्मक संग्राम-भूशम के िीर बनो। पराक्रमी, दुजेय अध्यात्म-सैतनक बनो । िारीररक िासनाओं, तृष्ूराओं, िृत्तियों और संस्कारों तथा मन से लडो। मन का समूल उच्छेद करने के शलए ब्रह्मविचार-रूपी मिीनगन चलाओ । ॐ या सोऽिम् ्की जपरूपी पनडुब्बी के सिारे खूब गिरे पैठो और काम, क्रोि, लोभ, दर्ि, मात्सयण आदद की अन्तिारणाओं को नष् कर दो । ब्रह्माकारिृत्त-रूपी विमान में बैठ कर आत्मानन्द की उच्च, उच्चतर ऊँचाइयों में मुक्त वििार करो। अिेतन मन के सागर तलेतछपी िुई िासनाओं को उखाड फेंकनेके शलए ओङ्कार के जप-रूपी खनन-सािन काम में लो। दि प्रक्षुब्् इजन्रयरूपी दिों िुओंका संिार करने के शलए वििेकरूपी िैंक का उपयोग करो। अनुद्िेग, क्षाजन्त, िैयण, िृतत, िाजन्त, तनग्रि आदद िजक्त-िाली शमिों से मिी स्थावपत कर धचत्तरूपी िु पर आक्रमर् करने के शलए 'ददव्य सशमतत' का गठन करो। 'मैं दिे िंूं, मैं कत्ताण िंूं", 'म ैंभोक्ता िंूं",

आदद विचारों और िरीर के बडे-बडे ेमिलों को ढिानेके शलए 'शििोऽिम् भािना' का बम फेंको । रजोगुर् और तमोगुर्-रूपी बाह्य िुओं को िीघ्र शमिा देने के शलए सत्त् का गैस भरपूर फैला दो। बत्ती और बल्ब के समान इन मनोिृत्तयों को बुझा दो जजससेकक िैरी मन आप पर आक्रमर् न करने पाये । एकाग्रता या धचत्तसमािान-रूपी सङ्गीन से िैरी मन से जम कर लडो जजससेकक आजत्मक िीरे-मोततयों से भरा अनमोल खजाना िधथया सको। अब समाधि-सुख, मोक्ष का आनन्द और तनिाणर् की िाजन्त आपकी मुट्ठी में िै। मेरे तयारे राम ! आप कोई भी क्यों न िो, आपका जन्म ककसी भी कुल में क्यों न िुआ िो, आपका पूि-णजीिन और इततिास कुछ भी रिा िो, आप

अपनी मुजक्त के शलए प्रयत्न करो; उपयुक्त सभी सािन आपकी सिायता के शलए िै। उनकी सिायता से आप इसी क्षर् मिािीर और विजेता बन जाओ । ।

इस पुस्तक की सारी बातें उन लोगों के प्रतत किी गयी िै जजनकी ईश्िर पर, िमणपर, कम-णशसद्िान्त पर तथा पुनजन्णम पर श्रद्िा निीं िै।

इसमें ऐसी सामग्री का सङ्कलन िै जो गत लगभग पन्दि िर्ों से संसार के अनेक नाजस्तकों को और आकुल तथा सङ्घिण-रत आत्माओं को सम्बोिन करके शलखी गयी िै। इस समय िे सभी अध्यात्म-मागण में पयातणत प्रगतत

कर चुकेिैंऔर सांसाररक कदठनाइयों और परीितनयों से सिथणा मुक्त िै।

इस पुस्तक में दी गयी शिक्षाओं की सियता से कई सिाकों को अपनी तनत्य-सिाना की बािाओं और सम्भाव्य आपवत्तयों से बचना सम्भि िुआ तथा उन्िोंनेअध्यात्म-मागणमें नमी शिा और नया सुख प्रातत ककया। यि पुस्तक 'धचन्तामणर्' या 'कल्पिृक्ष' अथिा 'कामिेनु' के समान िै, जो अपनेपास आने िाले को समस्त अभीष्ट शसद्धियााँ प्रदान करती िै।

यि सब प्रम, िाजन्त और एकत्ि की शिक्षा िै। मेरा दिणन और मेरी शिक्षा मुट्ठीभर सुशिक्षक्षत और सम्पन्न व्यजक्तयों के शलए िी निीं िै। मैं गरीबों का शमि िूं। पीडडत, दशलत, रोगी, दुःखी, अपरािी, बदिष्कृत सबका बन्िु िूाँ; परन्तु पश्चात्ताप का विरोिी िूाँ। मैं दीन, दररर, रोगी तथा पापी जनों की सेिा के शलए िी जीता िूाँ। सारा विश्ि मेरा िरीर िै। सारा विश्ि मेरा घर िै। मेरा सन्देि, मेरे उपदेि और मेरी शिक्षा वििेषतः दररररों के शलए िै, बदिष्कृतों के शलए िै, रोधगयों और दशलत-पीडडतों के शलए िै। मैं सबको गले लगाता िूाँ", सभी को अपनेआशलङ्गन में आबद्ि कर लेता िूाँ। मैं जगजन्मि िूं। प्रत्येक व्यजक्त अपने शलए मेरा उपयोग कर सकता िै। मैं सबका िूाँ। मैं सबका सेिक िूाँ। मैं सभी का भाई िूं।

क्या आप मेरी सूचनाओं पर दृढ़ श्रद्िा से चलेंगे ? मैंनेइस पुस्तक में समस्त सािकों के शलए अध्यात्म की एक ऐसी गोली प्रस्तुत की िै जो िक्कर से शलपी िै तथा तुरन्त रक्तगत िो कर आत्मसात् िो सकती िै।

शिवानन्दनगर, **- स्वामी शिवानन्द**

१ जून, १६५७

प्राथनणाएँ

१.गुरु प्राथनण ा

परम पूज्य गुरुदि, नमस्कार। आपने मुझे इस प्रकार की सिाना बतायी, इस प्रकार का अभ्यास सुझाया। म ैं दुगुणण भरा िंू, मनैं अनेक असत्कायण ककयें, कुकृत्य ककये ि।ैं यदद विवि सिानायुक्त मेरे पुरुिाथमणा से मेरी मुजक्त अथिा भगित्साक्षात्कार अिलजम्बत िोता तो िे प्रभु, आपकी दया का स्थान किाँ ? आपके अनुग्रि का पिा कौन ? मुझ पर दया रखें । म ैंआपका अनुचर िूँ ।

मुझे भले िी लाखों जन्म लेनेपड ेंऔर आिागमन के अनन्त चक्र में फंसा िी रिना पडे,े कफर भी मेरी आपसेएक

िी प्राथनणा िै और िि यि कक आपके प्रततमेरीश्रद्िा औरभजक्तअिल रि कभी न डडगे।

२. भगिान् ्शिि की प्राथनणा

मि भगिान् ्शिि का ध्यान करें, जो उमापतत िैं, दिेदि ि,ैं सड्किरन ि,ैं कैलासाधिपतत िैं, ज्ञानानन्ददाता ि,ैं पापनािक िैं, भूतमिा के रक्षक िैं, िाथों में त्रििूल और डमरू िारर् ककये,ैं कदि-प्रदि में व्याघ्रचमिणारी िैं, परम पूज्य ि ैंऔर जो सकल गुर्ों से सम्पन्न ि,ैं जजनसेजािजि् से गङ्गा तनःसृत िुई िै।

उन शििजी को प्रर्ाम जो मायातीत ि,ैं जो माया के चालक ि,ैं जो योगेश्िर ि ैंऔर जो योग के द्िारा िी प्रातय ि।ैं

ि िन्दनीय प्रभु, आपका यदद अनुग्रि िो जाय तो चट्िान भी दिू दे सकती िै। आपका यदद अनुग्रि िो जाय तो विि भी अमृत बन सकता िै। यदद आपका अनुग्रि िो जाय तो लोिा नििनीत बन सकता िै। िे सिणकृपालु भगिन् ्! मुझ पर दया करें, मुझ पर अनुग्रि करें। आप िी सिस्ि िैं। आप िी सब-कुछ करने िाले िैं। आप न्यायििील ि।ैं

ि करुर्ातनिे ! आप मेरे वपता ि,ैं म ैंआपका पुि ि।ैं मुझे आपने ककस शलए इन कठोर बन्िनों में जकड रखा िै ? मैं इस दिे-बन्िन को तोड देना चािता िै। इन दुःखों और कष्टों को म ैंअब और सिन निीं कर सकता। मुझे आप अपना प्रसन्न मुख ददखाय।ें मैं अपनी उभय भुजाओं से आपको दृढ़ता से पकडना चािता िै। आओ, आओ मेरे परम वप्रय दिे क्षर्मात्र का भी विलम्ब न करो। आपके दिणन के शलए म ैंतरस रिा िै। मेरे धचत्त की सिी जस्थतत एक आप िी जानते िैं। आप िी मेरे ध्येय ि,ैं आपिी मेरे सिारे िैं। िे प्रभु पादि माम् ्! पादि माम् ्! मुझे अपनी गोद में उठा लें। म ैंआपके अततररक्त अन्य कुछ भी निीं चािता।

ि प्रभु ! म ैंनिीं जानता कक प्राथनणा कैसे की जाती िै। म ैंनिीं जानता कक जप क्या िै, ध्यान क्या िै, मानस-पूजा क्या िै। मेरा हृदयसूना िै शुष्क िै। उसमें न भजक्त िै और न कोई सद्गुर् िै; परन्तु कभी-कभी म ैंआपका

स्मरर् करने का प्रयत्न करता ि ै। सािु-संन्याशसयों और दीन-दु:णखयों की सेिा करने का प्रयत्न करता ि ै। यिी मैं जानता ि ै, अधिक कुछ निीं। क्या मुझ पर कृपा करेंगे? मुझेअनुगृिीतं करेंगे ? ि े अिरिरर् परम वपता ! अपने ददव्य आलोक से मुझे िीघ्र अनुगृिीत करें । संसार के दु:खों को म ैंअब अधिक सि निीं सकता। म ैंसचमुच
में व्याकुल िो रिा ि ै।

ि ेभूतमिा के सिभणौम िििाता ! मैं न तो कोई ि ैभि चािता ि ै, न मोक्ष चािता ि ै, न िी प्रभुता या राज्य चािता िूाँ; परन्तु यिी चािता ि ै कक प्राणर्मा के दु:ख, कष् सिदा के शलए 'समातत िो जाय।ं आप दया-सागर ि ,ैं
सिणजक्तमान् ्ि ,ैं आप 'यि कर सकते ि ।ैं

३. भगिान् ्श्रीकृष्र् को स्तुतत

ि ेविश्िन्द्य प्रभु ! लोग कित ेि ैं कक आप दीनबन्िु ि ,ैं दीनानाथ ि ,ैं कृपातनधि ि ैं, करुर्ासागर ि ,ैं अनायरक्षक
ि ।ैं आपने अिल्या, रौपदी, प्रह्लाद, ध्रुि, गजेन्र आदद का उद्िार ककया। अभी तक मैंदु:ख में पडा ि ंूं, िोकग्रस्त िूाँ, आज्ञाना-न्िकार से आितृ िूाँ। म ैंआपकी कृपा और सिायता के शलए रो रिा िूाँ। ि े विश्ि के अगोचर स्िामी ! आप किााँचले ेगये ?

ि ेजिगद्न्िद्य दिे ! आप सूक्ष्माततसूक्ष्म ि ैं। इसी शलए आपको समझना या देखना कदठन ि ै। आप िी अतीत ि ।ैं आप िो भिी ि ैं। आपके शसिा कुछ निीं। आप दया और कृपा का अनन्त सागर ि ।ैं आपके भक्त िी आपको जानते ि ैं। आप तनगुर्ण तनराकार ि ,ैं कफर भी गुर्ों और आकारों को ग्रिर् करते ि ैं। आपकी मदिमा और आपकी मिानता की कल्पना करना भी िडा कदठन ि ै। आप मेरे वपता ि ,ैं मेरी माता ि ैं, मेरे गुरु ि ैंऔर एकमात्र िरर् ि ।ैं
आपको प्रर्ाम ! मेरी रक्षा करें। मुझे मागणददलाय।ं इस जन्म-मृतूयुके भयानक चक्र से मेरा उद्िार करें। ि े करुर्ातनधि !

आपको प्रर्ाम । मुझे आन्तररक आत्मिजक्त दें जजससे मैंसमस्त सांसाररक प्रलोभनों का
प्रततरोि कर सकू और चट्टान या िीरे से भी अधिक कठोर अपने अिङ्कार को आपमें विलीन कर सकू । सारे संसार की आपकी अद्भुत लीला में सिदणा मैं आपके द्िारा चुना जा सकू। आपकी गूढ़तम लीलाओं को मैं समझ सकू। आप अपनेसभी तयारे बालकों तक अपना मिुर प्ेरेम पिुाँचानेका मुझे तनत्य सािन बनने ेदें। मेरे िरीर, मेरी इजन्रयााँ और मेरे धचत्त का आप अपनी अविरत लीला में उपयोग करें। ि े तनगूढ़ प्रम; ि े मिुर मौन ! ि े अक्षत सुन्दर ! मेरा धचत्त सदा-सदा के शलए िाजन्त से अपमें रमता रिे !

ि ेसिणिंप्रकाि परमेश्िर ! जल के त्रबना मीन जी निींसकती, सूयमुणखी सूय णके त्रबना जी निींसकती, पततव्रता स्त्री पतत के त्रबना जी निीं सकती, प्रार् के त्रबना मन रि निींसकता, दीप की ज्योतत स्नेि के त्रबना रि निींसकती; इसी प्रकार मैं आपके त्रबना जी निीं सकता। ि े प्रभु! आयें, आयें; मेरे हृदय में समा जाय।ं आप मेरे प्रार्ों के प्रार् ि ;ैं मेरी आत्मा की आत्मा ि ैं।:

आपकी जय िो, आपकी विजयंिो ! िे दयातनिे ! िे जगदाि‒ार ! िे परात्पर गुरु ! िे परमात्मन् ् ! िे अनन्त ! आयें,

मुझ पर दया करें। मुझे दिनण दें। अब आपके त्रबना जी निीं सकता: । मेरा मन तडप रिा िै। मेरे हृदय-मजन्दर में विराजमान िों। म ैंसिथणा आपकी िरर् आया िूाँ।

िे विश्िकृपालु ! समय भाग रिा िै। इजन्रयााँ भिक रिी िं।ैं मन छलागेंाँ भर रिा िै। माया व्याप रिी िै, भरमा रिी िै। ियताप प्रज्िशलत िं।ैं पञ्चक्लेि सन्ताप दे रिे िं।ैं शमि बिा दे रिे िं।ैं रोग कष्ि दे रिे िं।ैं ग्रीष्मकाल की ऊष्मा झुलसा रिी िै। मजक्खयााँ, मच्छर, खिमल, त्रबच्छू तङ्ग कर रिे िं।ैं संसार की चमक-दमक लुभा रिी िै। न म ैंधचत्त एकाग्र कर पाता िूंूं और न घ्यान । आपकी कृपा-दृजष्ि के त्रबना अध्यात्म-मागणमें म ैंकुछ निीं कर सकता ।

िे प्रभु ! आप करुर्ासागर िं।ैं मुझ पर कृपा करें । उस करुर्ा के सागर से एक बूंद यदद म ैंपा जाऊाँ तो क्या िि सागर सूख जायगा ?

अब आइए ! अब आइए ! मेरे िृिीर ! अपना दीततमान मुख ददखाइए । िे दिेकीनन्दन ! मैं आपको कैसे ेप्रसन्न करू ? मेरे पास न दिू िै न दिीऔर न निनीत; कन्दमूल तक निींिैंजो िरती से तनकलते िं।ैं फल और पुष्प तो औरों के िाथ पिुाँच गये।ैं मेरा रूखा-सूखा साग िी स्िीकार करने की कृपा करें। अब आइए, आइए मेरे प्रभु कृष्र् !

िे िृन्दािन के स्िामी ! िे दिेकीनन्दन, िे भक्तों की िरर् ! जब मेरे प्रार् मेरे िरीर को छोड ेंतब मेरे मुख से आपका नाम तनकले। मेरे प्रार् िृन्दािन में यमुना के ति पर छूिें या ऋविकेि अथिा िारार्सी में गङ्गा के ति पर तनकलें। शिर पर मुकुि पिने, िाथों में मुरली बजातिेुए मेरे सामनेआप खडे िों। जब िरीर से प्रार् तनकलें, तब म ैंआपके इसी रूप का ध्यान करू । मुझे अपनी सुमिुर मुरली की तान सुना दें। तुलसी-पि और चरर्ामृत मेरे मुंि में िों। मेरे प्रार् अनायास तनकलें । भयानक पीडा से म ैंछूि जाऊाँ। जब सासाँ गले ेमें आये तब कोई रोग मुझे े पीडा न दे। िे मेरे प्रार्नाय ! ति िीघ्र आ जाना। भूल न जाना तयारे कन्िैया। यि मेरी आतंपुकार िै। इतना आप मान लेंगेतो आपका कुछ निींत्रबगडेगा। क्या यि आपके िाम णका िी एक बङ्ग निीं? यि मेरी विनम्र प्राथनणा िै,

िे विश्ि-दियालु ! सभी कुछ आपकी इच्छा पर िै। अपनी इच्छा से जो चािो सो करें। मैं जानता िूंूं कक आप भक्तित्सल िं,ैं पततत-

[बास

पािन िं।ैं आप पिले से िी मेरे प्रम के िागेमें बंि गये ैं। अब आप सचमुच भाग निींसकेंगे । मेरे वप्रयिर ! क्या भाग सकोगे?

िमारी जजह्िा आपके गुर् गाये, िमारे कान आपकी ददव्य लीलाम्रों का श्रिर् करें, िमारे िाथ आपके चरर्ों में पुष्पाञ्जशल समवपतण करें और मानिता की सेिा करें, िमारे मन आपकी सुन्दर मूवत्त का ध्यान करें, िमारे नयन आपके पािन चरर्ों और उज्ज्िल मुख के दिनण करें। िमारे चरर् तीथक्षेिोंणें और सन्तों के िाम की यािा करें।

४. भगिान् ्राम के प्रतत प्राथनणा

ि राम ! आप सारुरूप में ज्योततयों की ज्योतत ि।ैं आप सबका मूल-स्रोत ि।ैं आप अनन्त ज्योततपुञ्ज ि।ैं आप सौन्दयो का सौन्दयण ि ैं। िि आपकी िी ददव्य ज्योतत ि ै जो दिमालय के दिमाच्छाददत शिखरों, सूय-णचन्द्र-तारकाओं, िृक्षों और पुष्पों को जीिन और काजन्त प्रदान करती ि।ै आपकी िी ज्योतत ि ै जो मिान् ्विद्िानों, कवियों, िक्ताओं, राजनीततज्ञों, पजठडतों, दािण-तनकों और िैद्यों को जीिन और प्रकाि देती ि।ै आप िी िि जिक्त ि ैंजो यन्त्रों का, विमानों का, जिाजों का, रेल-मोटर आदद का सञ्चालन करती ि।ै सूयास्णत का सौन्दयण, व्रज की काजन्त, युिती की मुिर मन्द मुस्कान, िीरों का बल, तपजस्ियों की घृतत तथा मनीवियों की प्रततभा आप िी ि।ैं ऊपर-नीचे, दायें–बायें, आगे-पीछे और िसिण आपका उज्ज्िल, भव्य, ददव्य, अजस्तत्् प्रकािमान ि।ै

प्रत्येक िस्तु के अन्दर एकमात्र राम िी कूट-कूट कर भरे ि।ैं जिाँ देखता िूँ ििाँ राम ि।ैं जिाँ जाता िूँ ििाँराम ि।ैं िि सदा आनन्द से खेल रिे ि।ैं सारा विश्् उनकी लीला ि।ै पुष्प में, िृक्ष में तथा गगन में राम िी ि।ैं जल में, िन में और भोजन में राम िी राम ि।ैं दीिाल और द्िार में राम िी ि।ैं छतरी में राम ि,ैं कलम में राम ि ैंऔर कागज में राम ि।ैं यि ं ंराम ि,ै ििाँराम ि।ैं रामरदित विश्् ि ै निीं। यि ब्रह्माठड राम से भरा ि।ै प्रत्येक िस्तु राम ि।ै राम के त्रबना कुछ निीं ि।ै उनकी अनुपम मदिमा का मैं कैसे िर्णन करू ? राम की जय िो ! राम को प्रर्ाम ! राम को नमस्कार ! म ैंराम की िन्दना करता ि ै।

िि सदा आनन्द से खेल रिे ि।ैं सारा विश्् उनकी लीला ि।ै पुष्प में, िृक्ष में तथा गगन में राम िी ि।ैं जल में, िन में और भोजन में राम िी राम ि।ैं दीिाल और द्िार में राम िी ि।ैं छतरी में राम ि,ैं कलम में राम ि ैंऔर कागज में राम ि ैं। यिाँ राम ि,ैं ििाँराम ि।ैं रामरदित विश्् ि ै निीं। यि ब्रह्माठड राम से भरा ि।ै प्रत्येक िस्तु राम ि।ै राम के त्रबना कुछ निीं ि।ै उनकी अनुपम मदिमा का मैं कैसे िर्णन करू ? राम की जय िो ! राम को प्रर्ाम ! राम को नमस्कार ! म ैंराम की िन्दना करता िूँ ।

ि प्रभो दयातनिे ! अध्यात्म-मागण में मैं कोई बडी शसद्धि की कामना निीं करता, बुित बडी उपलजब्् निींचािता और न म ैंमुजक्त या आत्मसाक्षात्कार िी चािता िूँ। कृपा कर, अदिंसा के उस ददव्य गुर्् की मिा एक ककरर्् भुझे े प्रदान करें। मेरा एक भी िब्द ककसी के मन को, ककसी की भािना को चोट न पिुंचाये। मुझे यि गुर्् दें, इसके सिारे म ैंघोंघेकी तरि िीरे–िीरे अध्यात्म की सीदढ़यों की चोटी तक चढ़ जाऊँगा। िे वप्रय राम ! यि मेरी तीव्र कामना ि।ै मुझ पर दया करें। मनैं कई बार याचना की ि।ै अभी तक मेरी झोली खाली िी पडी ि।ै कदाधचत् ्अभी म ैं आपके िर और अनुग्रि पानेयोग्य निींबना िूँ। िे करुर्ा-सागर, मुझे उस योग्य बननेदें।

ि स्िामी ! मेरे समस्त अपरािों को पूर्तणया क्षमा करें। म ैंअपनी अविश्रान्त इजन्द्रयों और मन को िि करने में असमथण िूँ। क्या करू, प्रभु ? मैं असिाय िंूं। इस जीिन को खा जानेिाली अनेकानेक कदठनाइयों के बार-बार विचार करने से म ैंडर गया िूँ। किाँ जाऊँ? आपके पाद-पद्म िी मेरे आश्रयस्थल ि।ैं मैं आपके चरर्् कमलों की

पुनः पुनः िन्दना करता िूाँ। इस िािाल दुःख-पारािार से मुझेउबार, जजसमे में इस समय डूबा िुआ िूाँ। िादि, िादि ! प्रचोदयात्, ् प्रचोदयात् ्प्रभु !

ेिदि ! मुझ पर दया करें। मेरे ददव्य चक्षुखोलें । मुझे विश्रूप का दिनण करने दें। भक्त आपको पततततपािन किते; ैं भक्तित्सल, दीनदयालु पुकारते िैं। पक्षी जजस प्रकार अपनेबच्चे ेको पङ्खों के नीचे रख कर उसका संरक्षर् करता िै, उसी प्रकार आप अपनेपङ्खों के नीचेमेरी रक्षा करें।

५. मातृ–िन्दना

दिेी भगिती माता को प्रर्ाम जो समस्त प्राणर्यों में ज्ञान, दया और सौन्दयणके रूप में बसती िैं। उर्न्े नमस्कार, उर्न्े नमस्कार, उर्न्े अनन्त प्रर्ाम ।

ेविप्रय अम्बे ! आप िी आिार–जक्त ि।ै आपके दो रूप िैं–भीर् और सौम्य। आप उदारता ि,ै सिुता िै, लज्जा ि,ै िृतत ि,ै िीरता ि,ै क्षमा ि ैऔर सदिष्र्ुता ि।ै आप भक्तों के हृदय की श्रद्ा िैं; उदार पुरुर्ों की उदारता ि;ै योद्ाओं की िीरता ि ैऔर व्याि की क्रूरता ि।ै मुझे मन और इजन्रयों को िि में करने की िजक्त दें। आपमें तनिास करने की योग्यता प्रदान करें। आपको प्रर्ाम ।

ेनिमनीय माते! आपनिे यि मिामाया रची जजससेसारा संसार भ्रममत िो कर विचरर् कर रिा िै। समस्त विज्ञान आपसे िी तनकलिै।ै आपकी अनुकम्पा के त्रबना कोई व्यजक्त अध्यात्म-सािना में सफल िो निीं सकता और न अन्त में मुजक्त पा सकता िै। आप िी इस संसार का बीज ि।ै आपके दो रूप ि ैं- एक अव्यक्त और दूसरा व्यक्त या दृश्य स्थूल विश्। प्रलय में सारी व्यक्त सृजष्् अव्यक्त में लीन िो जाती िै। मुझे ददव्य चक्षुदें। मुझे े अपना भव्य रूप देखने दें। इस माया के सन्तरर् में मेरी सिायता करें ।

ेमिनोरमेमाते! प्रर्ाम । िे िीिविप्रये ! प्रर्ाम। िे माँ पिातणी, आप िी लक्ष्मी िैं, आप िी सरस्िती ि,ै आप िी काली ि,ै दुगाि णि ैऔर कुठडमलनी िैं। आप िी समस्त िजक्तयों की मूवत्त ि।ै आप पराजक्त ि।ै आप भूतमिास्रूविपर्ी ि।ै आप सबका एकमाि आश्रयस्थल ि।ै आपने सारे संसार को मोदित कर रखा िै। सारी सृजष्् आपके तीन गुर्ों का खेल िै। मैं आपकी स्तुतत कैसे ेकरू? आपकी मदिमा अतनिचणनीय िै। आपकी ज्योतत अक्षुठर् िै। मेरी रक्षा करें; मुझे राि ददखायें ।

ेकिरुर्ामयी माँ! म ैआपके आगे नतमस्तक िै। आप मेरी पालनकमी ि।ै आप मेरा ध्येय ि।ै आप िी मेरा आिार ि।ै आप मेरी मागदणमिणका ि;ै दुःख, कष्् और विपवत्तयों को दूरू करने िाली िै। आप िी जग की अधिष्ठािी दिेी िैं। आप सृजष्भिर में व्यातत ि।ै सारा ब्रह्माठड आपसेओतप्रोत िै। सकल गुर्गर्ों की आप भठडार ि।ै आप मेरी रक्षा अिश्य करें। म ैपुनः पुनः आपको प्रर्ाम करता िै।

ि सिेश्िरी माते! मुझे समदृजष्ि और सन्तुशलत धचत्त कब प्रातत िोगा ? अदिंसा, सत्य और ब्रह्मचयणमुझमें कब प्रस्थावपत िोंगे? मैं आपके विश्िरूप का कब दिनण कर पाऊँगा ? प्रगाढ़ ध्यान और समाधि में कब िूिँ करूंगा ? मुझे कब गिन िाजन्त और तनत्य सुख उपलब्ि िोगा ?

ि ज्योततमयणी दिेी ! मनेैंकोई अध्यात्म-सािना निींकी िै और न गुरु-सेिा िी की िै। मनेैं व्रत निींरखा, तीथण निीं ककया; जप, ध्यान या उपासना निीं की, िमिणास्त्रिों का अध्ययन निींककया। मुझमें न वििेक िै न िैराग्य िै। मुझमें न पवित्रता िै, न मुजक्त की तीव्र उत्कठठा िै। मै आपकी िरर् आया िै। में आपके आगे मौन बन्दना करता िूँ। मैं आपका विनम्र िरर्ागत िूँ । मेरा अज्ञान का परदा और मेरा िमिोरर् िटा दें।

ि करुर्ामयी माते ! आपको अनन्त प्रर्ाम । आप किाँ िैं? मुझेभुला न दें। मैं आपका बालक िूं। मुझे उस पार ले चलें जिाँभय निीं िै, जिाँसुख का आगार िै। म ैंकब अपनी आखाँों से आपके चरर्कमल देखूंगा ? आप अपार करुर्ातनधि िै। ि ददव्ये ! जब कक पारस पत्थर लोि को कञ्चन बना सकता िै, गङ्गा का पवित्र जल नाली के गन्दे पानी को पािन कर सकता िै तो आप मुझे पवित्र क्यों निीं बना लेती ि ?ैं मेरी िार्ी सदासिदणा आपका नाम-जप करती रिे।

ि मदिमामजठडते माते ! आपको प्रर्ाम । समस्त नाररयाँ आपका िी अंि िै। मन, अिङ्कार, बुद्धि, िरीर, प्रार् और इजन्रयाँ सब आपके रूप िै। आप िी पराजक्त या पराप्रकृतत िै और आप िी अपराप्रकृतत िै। आप िी विद्युत्–

िजक्त ि ,ैं चुम्बक–िवित ि ,ैं ओज ि ,ैं ऊजा ण ि ैंऔर सङ्कल्पिवित भी आप िी िै। जजतने रूप ि ैंसब आपके िी रूप

िि ैं सृजष्ि-रिस्य मुझे बता दें । मुझे ददव्य ज्ञान दें।

आपकी ज्योतत से भास्कर प्रकाशित िै, प्रज्ञा काम करती िै, इजन्रयाँ सकक्रय ि ।ैं आपकी िजक्त से अजग्न

जलती िै

! आपकी िजक्त से िायु चलता िै, जल सागर की ओर बिता िै, चुम्बक लोि को खींचता िै, पुष्प प्रफुजल्लत िोते िैं

और परमारु सञ्चार करते ि।ैं आप विद्युत् ि ,ैं आप अयस्कान्त िै और आप िी समस्त ककरर्ें ि ।ैं म ैंएक

तुच्छ

जीि कैसे ेआपको नमन करू ? कैसेआपकी स्तुतत करू जजसको िरर, ह्र, विरजञ्च आदद समस्त देिता पूजते ि ैं?

ि ददव्य माते! धचत्त के अधिष्ठानरूपी षट्चक्र के साकार रूप पर आपके पादयुग्म से तनःशस्रत अमृत की िषाण करते िुए, छः िोक्त ग्रन्थों के उपदि की प्रभा से आपका तनज िाम पुनः प्रातत करते िुए, और साढ़े तीन सपण-कुठडशलयों के रूप में बदलतिेुए आप िी मूलािार के त्रिकोर्ाकार अिकिा में सोयी िुई ि ।ैं : ि माँ कुठडशलनी !

आपके षट्चक्र ये िै- मूलािारचक्र में चतुदणल पद्म में पृथ्िी िै, स्िाधिष्ठान चक्र में षट्दल पद्म में जंल िै; मणपुर-चक्र में ददिल पद्म में अजग्न िै, अनाित (हृदय)-चक्र में द्िादिदल पद्म में िायुिै, वििुद्ि (कठठ)-चक्र में षोडि-दल पद्म में आकाि िै, और आज्ञा (भ्रूमध्य) चक्र में द्विदल पद्म में मन िै-इन सबमें आप प्रविष्ि िै िी, साथ िी अपनेवप्रय परम शििजी के साथ सिस्रदल-युक्त पद्म सिस्रार-चक्र में आप िी लीला-विार करशि ि।

सिाको, यदद आप कोई बडा पत्थर या चिाल का बोरा र्नीं उठा पाते तो आपके शमि किंगेकक आपमें िजक्त र्नीं ीं; िे यि र्नीं किंगे कक आपमें विष्नु र्नीं या शिि र्नीं। इससेयीि शसद्ध िोता िै कक िजक्त िी परा-देिता िै तथा ब्रह्मा, विष्नु और शिि उसके आज्ञाकारी ि।ै भगित्पाद िङ्कराचायण नेआनन्द-लिरी में शलख रखा िै- "शिि तभी सृजष्क्षम िोता िै जब िजक्त-युक्त िोता िै। उसके त्रबना िि जरा दिल-डुल भी र्नीं सकता ।" माँकी उपासना करें, उनका अनुग्रि प्रातत करें। िे आपको मुजक्त प्रदान करेंगी ।

६. िेदान्तीय प्राथनणा

(१)

िे प्रभु, आप विश्ि के वििाता ि।ै आप विश्ि के पालक ि।ै आप िररयाली में िैं, आप गुलाबों में ि।ै आप सूयणमें िैं,
तारारकाओं में िैं। िे जन्म-मरर् के चक्र से. मुजक्तदाता भगिन् ्आपको प्रर्ाम । िे आनन्ददाता, िे अमरत्िदाता, आपको प्रर्ाम ।

िे भगिन् ्! आप सबका कारर् िैं; परन्तु आप कारर्रदित िैं। आप तनराकार ि;ै परन्तु आपके अनन्त रूप िैं। आप समस्त िास्त्रों का ध्येय िैं, भूतमात्र की िरर् ि ैऔर सबके मुजक्तदाता िैं। िे विश्िकृपातनि ! आपको प्रर्ामः ।

आप िास्तविक सारतत्त्ि ि ै। आप आदद-मध्यान्तरदित ि ै। अपने स्िभाि से िी आप पररिुद्ि ि।ै आप पवित्र,
अजन्मा और अमर ि।ै आप मुक्त ि,ै आविकात् ्अबाि िैं। आप अपररितनणिील ि।ै आप सबमें एक-सा सारतत्त्ि ि,ै अरूप ि,ै तनगुणर् ि,ै अिर्ण ि,ै तनराकार ि ैऔर मृत्युरदित ि ै। िे गूढ़ों के गूढ़ देि, आपको प्रर्ाम । सकल हृदयान्तिासणी ! आपके आगेनतमस्तक िूं। सबके धचत्त के िे मौन
साक्षी, आपके आगे नत-शिर िूँ। िे जन्म-जन्म के स्िामी ! आपके आगेझुकता िूँ। िे देि ! आप भूतमात्र को जोडने िाला आत्मसूत्र ि,ै आप सबमें व्यातत ि,ै सबके वििाता िैं और सबके अन्तिासणी ि,ै आपको प्रर्ाम ।

िे भगिन् ्! मुझे उस साम्राज्य में अमर बना लें जिाँअपार सुख-िान्ति िै, जिाँ अनन्त आनन्द और उल्लास िै और जिाँसारी कामनाएँ स्िितः तृतत िो जाती िैं। िे दयालु परमेश्िर ! मुझे मुजक्त दें, छुटकारा दें।
िे मिनीय देि ! मैं मृत्यु के बन्िन से मुक्त िो जाऊँ। म ैअपने अमर स्िभाि को कभी न भूलू। म ैभूतमात्र को समता की दृजष्ि से देख सकू। में ब्रह्म का परम-पद प्रातत कर सकू। म ैअपवित्रताओं और पापों से छूि सकू; अपने िास्तविक सारूप का दिनण कर सकू ।

आप किृक ि ैऔर राजा भी। आप दुषि्ु ि ैऔर सन्त भी । आप स्रीि ि ैऔर पुरुि भी । आप बालक ि ैऔर वपता भी । आंप बीज ि ैऔर फल भी। आप पंञ्चतत्त्ि ि ैऔर उनका शमश्रर् भी । आप सागर ि ैऔर नददयााँ भी। आप कुरूप

िैऔर सौन्दयिणान् ्भी । आप गुर् ि ैऔर अिगुर् भी। यि सारा ब्रह्माठड आपके उदर में बसा ि।ै

ि ज्योि'तमंय, ि जाज्ल्यिमान् ्प्रभु, म ैआपके शलए जीवित ि।ै बालकों के मन्द िास में, दुःणखयों के अश्रुओं में, मेरी अपनी भिानाओं में, विचारों में, धचन्तन में, दिमाचल की दिममजठडत शिखर-शृङ्खला में और भिुन-भास्कर की ककरर्ों में म ैआपको देखता िूाँ। मेरा श्िास आपके अजस्तत्ि् की सुगजन्ि से भरा ि।ै अपने तनत्य के आिार म

ें

आपकी अपार कृपा िो पाता ि।ै अपने तनत्य के पेय में म ैआपका ददव्य प्रम िी पीता ि।ै आप प्रम और करुर्ा के

सागर ि।ै आपके प्रतत मेरा प्रम प्रज्शिलत ज्िाला बन जाय । मुझमें जो भी दोि तछपें, सब शमि दें। मेरे हृदय को पिनता, सज्जनता, पे्रम और श्रेष्ठ गुर्ों से भर दें। मुझे अमर बना दें।

(२)

उस अक्षय परम आत्मा को, ब्रह्म को प्रर्ाम, जो आपमें, िममें, सबमें बसा ि ैऔर जो एकमाि सत्य ि।ै जो एक ि,ै जो अपने में िर्णदित ि,ै जो अपने वििवि आविभािणों में, अपने अज्ञात िेतु को शसद्ि करने के शलए अनन्त िर् ण प्रदान करता ि,ै और जजसमें सारा विश्ि अन्त में विलीन िो जाता ि,ै िि ईश्िर ि।ै िि िमें सन्मतत प्रदान करे,

ुदि् ज्ञान दे । आप ददव्य ज्योतत ि।ै आप ज्ञान-ज्योतत ि।ै आप मोि-ततशमर के विनाशक ि।ै आप परमगुरु

ि।ै आप

िाङ् मनसागोचर ि ै। आप िर प्रकार की सीमाओं से परे ि।ै आप परमात्मा ि।ै आप विश्िात्मा ि ैं।

ि प्रभु ! आप सिान्णतयामणी ि,ै घि-घिगसी ि।ै आप सबके आत्मा ि।ै आप सबके आिार ि,ै सबके पालनिार

ि।ै

सबके कमों के फलदाता आप ि।ै सब आप ि।ै सबमें आप ि।ै आप सबके आदद स्रोत ि।ै सबके मुजक्तदाता आप ि।ै

आपको प्रर्ाम ।

उस परम पुरुि का िम ध्यान करें जो अगोचर ि,ै जो परम सत्ता ि,ै परम ज्ञानस्िरूप ि,ै परमानन्दरूप ि,ै सिस्िि ि, सिमणय ि,ै अद्वितीय ि,ै िार्ी और विचार से परे ि ैऔर सबका मूलािार ि।ै

ि स्ियंप्रकाि आराध्य ! ि प्रकािों के प्रकाि ! ि आनन्द-सागर ! ि जगद् गुरु ! ि ज्ञानतनि े! ि कल्पिृक्षों के उपिन ! दयान्िल ! भगिन् ्! मुजक्तदाता ! िजन्तस्िरूप ! ि गुतत तुरीय ! ि सितणीत साररूप ! अमृतसुख के ि शसन्िु ! अिरर् दूर करें और अपनी अक्षय और अद्भुत दृजष्ि प्रदान करें।

ि विश्िकृपालु दि ! आपकी कृपा से म ैसत्य का दिणन कर सकू। मुझमें सिदा उदात्त विचार आय।ें म ैअपने-आपको ददव्य ज्योतत अनुभि कर सकू। म ैलोभ, मोि, काम, मद, दर्ि और अिङ्कार से मुक्त िो सकू ।

आत्मभिा से विश्-मानिता की सेिा कर सकू । समस्त भूतों में एक िी मिुर, अमर आत्मा का दिणन कर सकू।
ििद्-ज्ञान के द्िारा ब्रह्म-साक्षात्कार कर सकू ।

िीज्योततयों की ज्योतत सदा-सिदणा मुझे मागणददखाये । िि मेरे धचत्त के सारे मल दूरू करे। िि मुझे प्ररेरत करे।
िी मुझे िजक्त, िैयण और तेज प्रदान करे। िि मन का िीमोिर् दूरू करे । अध्यात्म-मागण की सारी बािाएँ दूरू करे। मेरे जीिन को सुखी और सफल बनाये। म ैंआपको प्रणाम करता िै, ि देिाधि-देि ! ि परमप्रभु ! ि देिदेि, ि उपतनिदों के ब्रह्म ! माया के चालक ! ि ईश्िर, ि अमरत्ि के मिा सेतु ! आपको प्रणाम ।
मुझे तापत्रय बिुत िी यातना दे रिे ि।ैं िीसिण अविद्या का चमत्कार चमक रिा िै। अिुभ िुभ प्रतीत िोता िै। दिे आत्म-दत् ्प्रततभाशसत िोती िै। वििय-सुखों में भ्राजन्त-सुख िै। ि गुतत ज्योतत ! ि अक्षय सौन्दयण! नाम-रूपात्मक आिरण् को शमिा दें। मुझे अजस्त्र, भातत, वप्रय में जस्थर रिने दे। ि अनन्त, ि परात्पर, ि अमृत !
ब्रह्ममय मौन में मेरे धचत्त को गलने दें; िि मेरा जन्मशसद् अधिकार िै, मेरा केन्द्र िै, मेरा ध्येय िै, मेरा आदि ण िै।

(३)

यि सारा रिस्यमय विश्िजजससे उत्पन्न िुआ िै, जो इसका पालक िै और जजसमें यि सारा विलीन िोनेिाला िै; जो परम सत्ता िै, परम ज्ञान िै और परम आनन्द िै, उस परब्रह्म को मेरा प्रणाम ।

ि स्ियंज्योतत प्रभु ! आप िी संिारि ि,ैं आप िी रक्षक ि,ैं आप िी स्रष्टा ि।ैं अन्तयामणी, चालक, 'स्िामी, पालक और

फल-दाता सब आप िी िै। आप िी अज्ञान-ततशमर संिारक ि।ैं मानिमात्र को तापत्रय से छुिकारा ददलाने िाले आप

िी ि।ैं अपनेभक्तों के दुःख और कष्ि शमिाने िाले आप िी िै। ि परम पूज्य स्िामी ! आपको प्रणाम । म ैंआपकी

िरण् िै। मुझे पािनता दें, भजक्त दें। मेरा चञ्चल दुष्ि मन सदा आपमें लीन रिे।

ि देि-देिासी देि ! आप िी बालक िै, आप िी सन्त ि,ैं आप िी दुजुनण िै, आप िी अप्रामाणणक व्यजक्त ि;ैं आप िी

सज्जन ि,ैं आप िी तपस्या िै। आप िी समाधि ि;ैं योगी आप िी ि ैंऔर अष्िशसद्धियों से सम्पन्न मिायोगी भी

आप िी िै। आप सिवणयापी ि,ैं िीसिणजक्तमान् ्ि ैंऔर सिज्ञण िै। गाय, कुत्ते, बन्दर, पक्षी. िृक्ष और

पुष्प सबको प्रणाम; क्योंकक ये सब उसी परमेश्िर के विविि रूप ि।ैं िि इनम ें

िसे िी तछपा िै जैसेदूि में निनीत ।

ि परमेश्िर ! आपको प्रणाम। आप अनादद और अनन्त ि,ैं आप पुष्प ि।ैं आप मिुकर ि।ैं आप स्त्री िै। आप पुरुि

िै। आप वियोसनी िै। आप िी लिर ि।ैं आप िी पिलिान ि,ैं लाठी िेक कर चलनेिाला जजरण िृद्ि भी आप िी

िै। आप सन्त ि,ैं आप िी लुिेरा ि।ैं आप सब-कुछ िै। म ैंकैसे आपका बखान करू ?

िैपरमाराध्य भगिन् ्! नीलाकिा आप िै, आप सागर ि,ै आप त्रबजली िै, आप मन िै, आप िृक्ष ि,ै फल िै, आप 1 गुलाब ि,ै आप सूयण ि,ै चन्र ि ैऔर तारा िै। विश्िमें सिण आपका िी चेिरा िै।

आप एक ि ै। आप अनेक ि ै। यि सगुर् विचार िै। आप न एक ि ैन अनेक। यि आपका अतीत रूप िै।

आप द्ित

ैं, आप िी अद्ित ि;ै आप न द्ित ि,ै न अद्ित। आप द्ित तथा अद्ित दोनों सेपरे ि।ै आप साकार िै, आप तनराकार ि।ै आप सगुर् ि,ै आप तनगुर्ण िै । आप सगुर्-तनगुर् से परे ि ै। आप िून्य ि।ै आप सब

ि।ै आप न

ून्यि ि ैन सब ि।ै िून्य और सब दोनों से परे ि।ै

आप स्ियंप्रकािी िै। आप तनरिायि िै, तनजष्क्रय ि,ै असीम िै, गुर्-दोि रदित िै, जन्म-मृत्यु वििीन िै। आप मेरे वपता, माता, भ्राता, शमत्र, बन्ि,ु गुरु और एकमात्र - िरर् ि।ै आप िजक्त, आनन्द, ज्ञान, िजक्त, बल और सौन्दयण - का अितार िै।

िे प्रभु ! आप सूय णिैं तो में आपकी ककरर् िंूं; आप सागर : ि ैतो मैंआपकी तरङ्ग िंूं; आप दिमालय ि

ैतो म ैआपका

िृक्ष िूाँ; आप गङ्गा ि ैतो म ैआपका त्रबन्दु िंूं; आप उपिन ि ैतो म ैआपका कुसुम िूाँ; आप दद्युत्िवित िैतो म ै

लट्टू (बल्ब) िंूं; आप मैदान ि ैतो म ैआपकी घास िंूं। आपसे ेप्रेम करतेिुए म ैअमर िो गया।

यमराज की नाक कि

गयी। िे दिे ! आपको प्रर्ाम।

ॐ िजक्त का िब्द िै। ॐ पवित्र एकाक्षरी िै। ॐ परम मन्त्र िै। ॐ ब्रह्म का प्रतीक िै। ॐ सोऽिम् ्िै। ॐ ॐ तत्सत् ्िै। ॐ सबका मूलस्रोत िै.। ॐ िेदों का गभ णिै। ॐ समस्त भािाओं का मूलािार िै। सभी िायी ॐ में विलीन िो जाती ि।ै

ध्तिनमात्र ॐ से तनःसृत िै। सिियमात्र ॐ में जस्थत िै। िे वप्रय ॐ ! िे सिणिजक्तमान् ्प्रर्ि ! मेरे प्रार्ों के प्रार् ! संसार-सागर सन्तरर् के िे तरणर्! परमानन्द के िे िाम ! मेरे मुजक्तदाता रक्षक ! मुझे ेमागण ददखाओ, उस गुतत योगी ब्रह्म की ओर मुझे ले चलो।

७. विश्ि-प्राथनणा

(१)

िे गुतत आलोक ! िे गुतत चैतन्य ! िे प्रज्ञाघन ! िे गुतत सत्य ! िे गुतत जीिन ! िमें असत्य से सत्य की ओर, अन्िकार से आलोक की ओर तथा मृत्यु से अमरत्ि की ओर लेजाय।ें सत्यपथ के यािी सािकों को अपना दिनण दें। जो आत्यजन्तक भौततकिादी िै, प्रामाणर्क नाजस्तक ि,ै िञ्चक ि,ै अविश्िासी ि,ै भ्रान्त ि,ै उन सबको अन्तः प्रकाि दें, परमानन्द दें, परा-प्रिजक्त दें और ददव्य ज्ञान दें जजससेिे प्रत्येक िस्तु में, कर्-कर् में, प्रतत-क्षर् भािनाओं मेंविचारों में, अनुभूतत में और कक्रया में सिणि आपकी उपजस्थतत और आपका अजस्तत्ि देख सकें।

उस परम तत्त्ि को प्रर्ाम, जो समस्त भूतों के हृदय में बसता ि ै, जो अजग्न में ि ै, जल में ि ै, जो ग्रि-ताराओं में ि ै, जो ि ृक्षों में ि ै, जो जडी-बूदियों में ि ै, जो पत्थर में ि ै, ईंि में ि ै, लिो की छड में ि ै और जो सारे ब्रह्माठड में व्याप्त ि ै।

जो. एक और अगोचर ि ोते िुए भी अपनी अनन्त ि जक्त के बल पर प्रत्येक प्रार्ी को उसकी आिश्यकता के अनुरूप उसकी मनोिाञ्छा पूरी करते ि ैं और जजनमें सारा संसार आदद से अन्त तक अिजस्थत ि ै, ि ि परमेश्िर िमें सद्बुद्धि प्रदान करें।

उस ददव्य परम सत्ता का ि म ध्यान करें जो सबको आलोककत करता ि ै। ि ि ि मारे समस्त कमों में ि मारा मागण-दिनण करे । ि ि ि में सम्यक् ज्ञान और ि ुद्ध बुद्धि दे ।

प्रकािमान् ्सूय णआदद लोक सुखदायक ि ों, मध्यलोक सुख-दायक ि ों, भूलोक सुखदायक ि ों और सब अन्न (औिधियाँ) सुखदायक ि ों, सब ि ृक्ष सुखदायक ि ों, सब ददव्य जीि और ददव्य पदाथणसुखदायक ि ों। ईश्िर, ि ेद, विद्या तथा जजतेजन्रयता सुखदायक ि ों, यि सब सुखदायक ि ों और इनके अततररक्त अन्य सभी सुखदायक ि ों, िाजन्त दिी मुझको प्राप्त ि ों।

ि े मिुर मनोिर आदद स्रोत ! ि े सुखदाता, मिुर फलदाता ! आप अध्यात्म-जगत् ्में योधगयों की तनविकणल्प समाधि ि ,ैं आत्म-ज्ञान का अमृत फलदाता ि ै। ि े भगिन्,् सभी सिाकों में आप तनिास करें।

(२)

ि े स्नेि और करुर्ा के आराध्य दे ि ! तुम्िें नमस्कार ि ै, नमस्कार ि ै। तुम सजच्चदानन्दघन ि ो। तुम सबके अन्तिाणसी ि ो ।

तुम सिणव्यापक, सिणिजक्तमान् ्और सिणज्ञ ि ो।

िमें उदारता, समदशितणा और मन का समत्ि प्रदान करो । श्रद्िा, भजक्त और प्रज्ञा से कृताथ णकरो। ि में आध्याजत्मक अन्त:िजक्त का ि र दो,
जजससे ि म ि ासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त ि ों।

िम अिङ्कार, काम, लोभ और द्िेि से रदित ि ों। ि मारा हृदय ददव्य गुर्ों से पूर्ण करो ।

सब नाम-रूपों में तुम्िारा दिनण करें।

तुम्िारी अचनणा के रूप में इन नाम-रूपों की सेिा करें ।

सदा तुम्िारा िी स्मरर् करें।

सदा तुम्िारी िी मदिमा का गायन करें।

किल तुम्िारा िी कशलकल्िमारी नाम िमारे अघर-पुि पर िो ।

सदा-सिदणा िम तुममें िी तनिास करें।

ािजन्तपाठः

ॐ िं नो शमिः िं िरुर्ः । िं नो भित्यिमणा । िंन इन्द्रो बृिस्पततः । िं नो विष्णुरुरुक्रमः । नमो ब्रह्मर्े । नमस्ते िायो । त्िमेि प्रत्यक्षं ब्रह्माशस । त्िमेि प्रत्यक्षं ब्रह्म िदद-ष्याशम । ऋतं िददष्याशम । सत्यंददष्याशम । तन्मामितु । तद्क्तिारमितु । अितु माम् ्। अितु िक्तारम् ्।। ॐ ािजन्तः ािजन्तः ािजन्तः ॥१॥

(कृष्र् यजुिेद : तैवत्तरीयोपतनिद्)

अर् ल

ॐ । शमि (सूय)ण िम लोगों की भलाई करें। िरुर् की कृपा िम पर रिे। प्राथनणा िै कक अथमणा िम सबकी भलाई करें । इन्द्र और बृिस्पतत िम सबका भला करें। विष्णु िम लोगों का भला करें। ब्रह्म को प्रर्ाम। िे िायु, तुमको नमस्कार। तू िी एक प्रत्यक्ष ब्रह्म िै। एक तुझको म ैंप्रत्यक्ष ब्रह्म घोवित करता िै। म ैंतुझको सत्य किता िूँ। मैं तुमको िी यथाथणमानता िूँ। िि मेरी रक्षा करे। िि गुरु की रक्षा करे। िि मेरी और गुरु की रक्षा करे ॥ १॥

ॐ ािजन्तः ािजन्तः ािजन्तः ।

ॐ सि नािितु । सि नौ भुनक्तु । सि िीयंकरिाििै। तेजजस्िनािधीतमस्तु मा विद्विषाििै ॥ ॐ ािजन्तः ािजन्तः ािजन्तः ॥२॥

(कृष्र् यजुिेद : कठोपतनिद्)

अर् ल

िि िम दोनों (गुरु और शिष्य) की रक्षा करे। िि िम दोनों को एक साथ िी आनन्द दे। िम दोनों एक साथ िी पुरिाथण करें । िमारा अध्ययन-अध्यापन सुप्रकाशित िो। िम एक-दूसरे से घृर्ा न करें ॥२॥

ॐ ािजन्तः ािजन्तः ािजन्तः ।

ॐ यश्छन्दसामिृभो विश्रूिपः छन्दोभ्योऽध्यमृतात्संबभिू । स मेन्द्रो मेिया स्पृर्ोतु । अमृतस्य िेिदारर्ो भूयासम् ्। िरीरं मे विचिर्ण म् ्। जजह्िा मे मिुमत्तमा । कराम्णयांमूरर विश्रुिम् ्। ब्रह्मर्ः कोिोऽशस मेियाऽवपदितः । श्रुतं मे गोपाय ।। ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।।३।।

(स्रूिपबिो उपतनिद् तथा तैवत्तरीयोपतनिद् अनुिाक-४)

अर् ल

िि इन्द्र, जो िेदों का सार िै, जो विश्-रूप िै, जो िेदों से भी ऊपर अमर पद में रिने िाला िै और अंब जिी बन गया। मेरी िि सब लोगों को बुद्धि प्रदान करे। िे देि, मैं अमरत्ि का अधिकारी िोऊँ, मेरा िरीर विचिर्ण अत्यन्त मिुरता आ जाय। म ैंअपने कानों से पयातणत श्रिर् कर सकू। तू ज्ञान से आच्छाददत ब्रह्म िै। मनैं जो-कुछ सुना, उसके शलए मेरी रक्षा करो॥३॥

ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।

ॐ अि ंिृकूषस्य रेररि । कीवत्तः पृष्ठं धगरेररि । ऊर्ध्ि-पविवो िाजजनिी स्मृितृमजस्म । रविर्ं सिचसणम् ्। सुमेधा अमृतोऽक्षक्षतः । इतत त्रिशंकोिेदानुिचनम् ्।। ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ॥४॥ (ब्रह्मानुिभ उपतनिद् तथा तैवत्तरीयोपतनिद् अनुिाक१०)

अर् ल

म ैंिृकूष का सञ्चालक िै। मेरा यि पिाड की चोिी के समान िै। दददाकर में मैं पविि अमृत के समान िै। मैं एक अनन्त िैभिवित् ्कोि, प्रज्योततत ज्ञानी िै, अमर और अविनश्िर िै-यि त्रिशङ्कु के िैददक ज्ञान पर िचन िै ।॥४॥

ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।

ॐ पूर्मणदः पूर्शणमंबं पूर्ात्णपूर्मुणदच्यते । पूर्स्णय पूर्सणाराय पूर्मेिािाशिष्यते ।। ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ॥५॥

(िुक्ल यजुिेद : ईिोपतनिद्)

अर् ल

िि पूर् णिै। यि पूर्ण िै। पूर् णसे पूर्ण को तनकालने पर पूर् णिी िि रिता िै ।॥५॥

ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।

ॐ आतयायन्तु ममांगातन िाक् प्रार्श्चक्षुः श्रोिमयो । बलशमजन्द्रयाणर् च सिाणर् सिणब्रह्मोपतनिदं मिां ब्रह्म तनराकुयाण. मा मा ब्रह्म तनराकरोत् ्िअ्तनराकरर्मस्त्तिनराकरर्ं मे अस्तु । तदात्मतन तनरते य उपतनित्सु मिास्णते मतय सन्तु तेमतयसन्तु ।। ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।।६।।

(सामिेद : केनोपतनिद्)

अर् ल

ि भिगिन् ◌्! मेरे अङ्ग-प्रत्यङ्ग, मेरी ि◌ार्ी, मेरे प्रार्, नि और कानों को बल प्रातत ि◌ो और सभी इजन्रयााँ पुष् और तत्पर ि◌ो जाय। ◌े सब-कुछ उपतनिदों का ब्रह्म ि◌ी ि◌ै। म ◌ैंकदावप ब्रह्म का तनराकरर् न करू", ि◌िेलना न करू; कभी भी उपेक्षा न करू । ब्रह्म कभी मेरी ि◌िेलना न करे। कभी भी उपेक्षा, ि◌िेलना न ि◌ो। जजन गुर्ों की उपतनिदों में घोिर्ा ि◌ै ि◌े सब गुर् मुझमें आयें, ि◌े सब गुर् मुझमें आयें।।६।।

ॐ ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ।

ॐ ि◌ाङ्मे ◌ेमनशस प्रततजष्ठता । मनो मे ि◌ाधच प्रततजष्ठतम् ◌्। आविरािीमण एधि ि◌ेदस्य म आर्ीस्थ: । श्रुतं मे मा प्रिासीर-नेनािीतेनािोरािान्संदिाम्यृतं ि◌ददष्याशम । सत्यंिददष्याशम । तन्मामितु । तद्क्तारमितु । अितु माम् ◌्। अितु ि◌क्तारम् ◌्। अितु ि◌क्तारम् ◌्।। ॐ ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ।।७।।

(ऋग्िेद : ऐतरेयोपतनिद्)

अर्ल

मेरी ि◌ार्ी मन में प्रततजष्ठत ि◌ो। मेरा मन ि◌ार्ी में प्रततजष्ठत ि◌ो। अपनेको मेरे सामनेप्रकि करो। आप दोनों ि◌ेदों के आिार ि◌ैं। जो-कुछ मनैंसुना ि◌ै, उसको नष् मित करो। मैं अध्ययन करते-करते रात और ददन एक करता ि◌ै। मैं सत्य बोलूंगा । ि◌े मेरी रक्षा करें। ि◌े मेरे गुरु की रक्षा करें। ि◌े मेरी रक्षा करें। ि◌े मेरे गुरु की रक्षा करें ॥७॥

ॐ ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ।

ॐ भरं नो अवपितय मन: ।॥ ॐ ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ॥ ८।।

(ब्रह्मिरस्य उपतनिद्)

अर् ल

मिमें पवि मन प्रकि करो ॥८॥

ॐ ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ।

ॐ भर करे्शभ: शृर्ुयाम दिा: भर पश्येमाक्षशभयण-जिा: । जस्थरैरंगैस्तुष्ुिांसस्तनूशभव्यशेम दिेदितं यदायु: ।

स्जिस्त न इन्रो ि◌ृद्श्रिा: स्जिस्त न: पूिा विश्िेदिा: । स्जिस्त नस्तायर्ो अररष्नेशम: । स्जिस्त नो बृिस्पततदिणातु ।। ॐ ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ि◌ाजन्त: ।।६।।

(अथिणिेद : प्रश्नोपतनिद्)

अथण

ि दिेताओ ! ि◌म सब अपनेकानों से ि◌ुभ श्रिर् करें। ि◌े दि, आप पूजनीय ि◌ो। ◌ैं ि◌म लोग अपने नेत्रों से मङ्गल दिनण करें। ि◌मलोग इसजीिनका आनन्द, जो ि◌में दिेकृपा से शमला ि◌ै, उन्िीं के गुर्गान प्रत्यङ्ग से करते ि◌ुए

उठिों। यिस्ी इन्र िम लोगों को िरदान दें। सिणज्ञ भास्कर िम लोगों को िीिाणद दें । पापिारी गरुड िम लोगों को िीिाणद दें। बिृस्पतत िम लोगों को िीिाणद दें ॥६॥

ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।

ॐ यो ब्रह्माणं विदधातत पिूं । यो िै िेदांश्च प्रदिोतत तस्मै । तं ि देिमात्मबुद्धिप्रकािं मुमुक्षुिै िरणमिं प्रपद्य ।। ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ॥१०॥

(योगसार उपतनिद्)

अथण

म ैंउन भगिान् की िरण् में जा कर मुजक्त का इच्छुक बन प्रणाम करता िै जो आदद में ब्रह्मा की सृजष्ट करते िैं, जजन्िोंने उसको िेद प्रदान ककयेऔर जो आत्मा तथा बुद्धि की ज्योतत िैं।।१०।।

ॐ िाजन्तः िाजन्तः िाजन्तः ।

तत्त्मिशस ! िि तुम्ीिि !

(स्वामी शिवानन्द सरस्वती)

नेतत केप्राचीर से उस पार कोईअंुमिारी् ।
प्राणयों में प्रार् बन कर तनहहत जजसकी रजममरा्री् ।।
एक ज्योततज्योतत जो, हे वत्स, जानो वह तुमहीं. हो ।।

जगत् ्के चर्चचत्र का आधारगत् ्पररधान जो है
नाजस्त के नाजस्तत्व में अजस्तत्व का अशभधान जो है
सत्य जो, सवि जो, हे वत्स, जानो वह तुमहीं हो ।'

जो ववधाता का ववधायक एक अचधपतत है अणिर् का
जो तनयतत का भी तनयामक एक नायक है तनणिर् का
वह न तुमसे इतर कोई, वत्स, जानो वह तुमहीं हो ॥

पञ्चमिु की आरती जजसके समक्ष हदिा रहे
तुम अचनला की भारती जजसके समक्ष सुना रहे
तुम उस शिरा् का देव शमथ्या, सत्य जो है वह तुमहीं हो ।।

एक अशभनेता बना, अशभनीत भी, अशभनय तरा् है
एक मायावी बना, व्यामोह, मायामय तरा् है
कृत्स्न नाटध-प्रपञ्च जजसका कायल, जानो वह तुमहीं हो ।।

ॐ

ब्रह्मलीन स्ामी शिानन्द - पररचय

आप प्रख्यात िुए,

नियुग के िाधणिनायक के रूप में। तनज अपररसीम सेिा से

अशभनि विश्िमानि के नैततक और आध्याजत्मक

जीिन-स्तर को प्रोन्नत बनाया।

मिामदिम स्ामी शिानन्द,

आपने ८ शसतम्बर, १८८७ को दक्षक्षर् भारत के

पट्टामिडाई ग्राम में जीिन का प्रथम प्रभात देखा।

पुनः धचककत्सा-व्यिसाय को अपनाया -

'एम्ब्रोशसया' अग्रेँजी में धचककत्सा विज्ञान की पत्रिका प्रकाशित की।

मलय में दि िर्ण तक धचककत्सा कायण करते रिे,

१६२३ में सांसाररक ऐश्ियण का त्याग ककया,

१६२४ में संन्यासाश्रम में प्रविष्ट िुए,

१२ िर्ण तक अनिरत तपश्चयाण के पश्चात् ्

१६३६ में ददव्य जीिन सङ्घ का

१६४५ में विश्ि-िमण-समाज का

१६४८ में योग-िेदान्त-आरण्य-अकादमी का संस्थापन ककया।

ददव्य जीिन सङ्घ की िाखाएँ विश्िभर में व्याप्त िैं।

इसमें सभी िमों और राष्ट्रीयताओं का अशभतनिेश िै।

आपने योग, िेदान्त आरोग्य एिं धचककत्सा-विज्ञान पर ३०० से अधिक ग्रन्थों का प्रर्यन ककया। १६५०

में अणखल भारत और शसिल दे की यािा की और सिण आध्याजत्मक जाग्रतत प्रदान की।

१६५३ में विश्िमिणसंसद्कासमाह्िान ककया -जजसमें दे-विदे के शिष्टमण्डल पिारे।

आपकी ददव्य प्ेरेरराप्रद एिंपरदित तनरत जीिन-सरणर् ने भारत के िम णऔर अध्यात्मिाद में चार चादाँ लगाये िैं

और भारत की 'ददव्य िारी' को अधिकाधिक विस्फुदित, मदिमाजन्ति ककया िै। यि ''िारी' विश्ि के जनमानस तक विकीरं िुई।

िे विश्ि के िमाधणिष्ठाता ! िम सवपतण करति,ैं आपके तनशमत अपने उपयुक्णत विपुल हृदयोद् गार ।।

ववषय-सूची

अध्यात्मविद्या

प्रथम अध्याय :सृजृष्

(१)सृजृ ष् और विकास

सृजृष् के आरम्भ में एकमेि अद्वितीय ब्रह्म ि ी था। जब अन्कािर पर अन्कािर विलोडडत ि ो रि था, उस समय एकमेिा सत् ् ि ी था । ककसी भी प्रार्ी को यि पता र्नी ीं कक यि ब्रह्माठड ककस प्रकार बना ? ऋग्िेद में शलखा ि ै,

"यिााँ कौन जानता ि ै तथा यि कौन बतला सकता ि ै कक यि विशभन्न रूपात्मक जगत् ् किााँ से उत्पन्न ि ुआ ? जब देिता तक इस सृजृष् के उद्भि के पश्चात् ् उत्पन्न ि ुए तो भला कफर यि कौन जानेकक यि जगत् ् किााँ से उत्पन्न ि ुआ ?" (ऋग्िेद ८-१७-६)

दिरठयगभण, प्रथमजात, सूिात्मा तथा कायब्रणह्म ईश्िर के सजनणात्मक रूप ब्रह्मा के ि ी अन्य नाम ि ।ै सूिात्मा का अथण ि ै सूत-आत्मा । पुष्पमाला के ि ागेके समान दिरठयगभणसब प्राणर्यों में व्यातत ि ,ै अतः उनका नाम सूिात्मा ि ुआ । 'सूि में मणर्यों के सदृि यि सम्पूर् णजगत् ् मेरे में गुंथा ि ुआ ि ै" (गीता, अध्याय ७-७)। दिरठयगभ ण कायब्रणह्म ि ै और ईश्िर कारर्ब्रह्म । कारर् का अथण ि ै तनशमत्त और कायणका अथण ि ै परररृाम । दिरठयगभण ईश्िर से उत्पन्न ि ै।

कुछ लोगों की यि ि ारर्ा ि ै कक यि ब्रह्माठड ईश्िर के सङ्कल्पानुसार ि ून्य से उत्पन्न ि ुआ ि ै और प्रलय के अिसर पर यि पुनः ि ून्य में ि ी विलीन ि ो जायेगा। परन्तु ि ून्य से सृजृष् की उत्पवत्त का यि शसद्ान्ि ि ैज्ञातनकों को मान्य र्नी ीं। उनका बलपूिणक यि कथन ि ै कक जो पदाथणआज ि ै, ि ि इस समय से पूिण भी सदा विद्यमान रिा ि ोगा और ककसी न ककसी रूप में आगेभी सदा विद्यमान रिेगा। सांख्य दिनण में भी देखते ि ,ै "असत् ् कारर् से सत् ् कायणकी उत्पवत्त र्नी ि ो सकती" (सांख्य सूि ७८) । गीता भी किती ि ै: "असत् ् से सत् ् की उत्पवत्त ि ो

ि र्नी

सकती और न सत् ् का अभाि ि ी ि ोता ि ै। इस प्रकार इन दोनों को ि ी तत्त्िज्ञानी पुरुिों द्िारा देखा गया ि ै" (गीता,

अध्याय २-१६) ।

असत् ् ि स्तु से सत् ् ि स्तु की उत्पवत्त र्नी ीं ि सकती । सत् ् ि स्तु से ि ी सद्स्तु की उत्पवत्त ि ोती ि ै।

अचेतन तत्त्ि सृजृष् का परम कारर् र्नी ि ो सकते; क्योंकक ि े जड ि ।ै इस विश्ि को व्यिजस्थत रूप प्रदान करने में सक्षम ि ोनेके कारर् सिज्ञण ईश्िर ि ी इसका स्रष्ा ि ो सकता ि ै।

कायण अपने उपादान कारर् से अलग र्नी ीं रि सकता । उदािरर्-स्िरूप घि का उसके उपादान कारर् मृवृत्तका से पृथृक् कोई अजस्तत्ि र्नी ि ो सकता। इसी भााँतत इस सृजृष् का इसके उपादान कारर् ब्रह्म से पृथृक् कोई अजस्तत्ि र्नी ीं। इसकी कोई स्ितन्ि सत्ता र्नी ि ै। यि ब्रह्म के साथ एकाकार ि ै। ब्रह्म ि ी सत् ् ि ै। यि संसार

प्रतीतत मिा िै। जब मनुष्य आत्मज्ञान प्रातत कर लेता िै तो यि जगत् ्उसके शलए उसी प्रकार अदृश्य िो जाता िै जजस प्रकार दीपक के प्रकिा में िास्तवि क रज्जु को पिचान लेने पर कजल्पत सपणअदृश्य िो जाता िै।

ईश्ररि सङ्कल्प करता िै। ईश्ररि के प्रभिा से काल द्ररिा गुर्ों की साम्यािस्था में क्षोभ उत्पि िोता िै। काल ईश्ररि की िी एक िजक्त िै। अब प्रकृतत के स्िभािानुसार गुर्ों में विकार उत्पन्न िोता िै। मित्तत्त्ि का विकास कम णका अनुसरर् करता िै । प्रारम्भ में यि समस्त जगत् ्तमसाच्छन्न था। ईश्ररि नेस्ियंअव्यक्त रि कर इस संसार को क्रशमक रूप से व्यक्त ककया। उस ब्रह्म के सङ्कल्पानुसार अविनािी विश्िािािर ईश्ररि ने प्रकृतत को सिप्रणथम प्रेरेरर्ा दी कक िि अपने मूल रूप को त्यागकर िनैः–नैः क्रशमक रूप से बुद्धि, अिङ्कार, तन्मिाएाँ, प्रार्, मन, पञ्चभूत आदद का रूप िारर् करे जो कक ितमणान जगत् ्की रचना के िेतुं अत्यन्त प्रयोजनीय थे ।

तत्त्ि जजतना िी अधिक सूक्ष्म िोता िै, उतना िी अधिक िजक्तिाली िोता िै। जल पृिी की अपेक्षा अधिक जिक्तिाली िै, क्योंकक िि पृिी से अधिक सूक्ष्म िै। जल पृिी को बिा ले जाता िै। अजग्न जल की अपेक्षा अधिक िजक्तिाली िै, क्योंकक िि जल से अधिक सूक्ष्म िै। अजग्न सम्पूर् णजल का िोर् कर डालती िै। िायु

ु

अजग्न की अपेक्षा अधिक िजक्तिाली िै. क्योंकक िि अजग्न से अधिक सूक्ष्म िै। िायु अजग्न को प्रज्शिलत करता

ै। आकाि िायु की अपेक्षा अधिक िजक्तिाली िै, क्योंकक िि िायु से अधिक सूक्ष्म िै। िायु आकाि में िी अिजस्थत िै। आकाि िायु का आिार िै। आकाि से िायु, िायुसे अजग्न, अजग्न से जल तथा जल से पृिी की उत्पवत्त िोती िै। मिाप्रलय के समय पृिी जल में, जल अजग्न में, अजग्न िायु में और िायु आकाि में लीन िो जाता िै।

अब िम स्थूल जगत् ्के विकास का तनर्णण करते िैं। पाचाँ तन्मािाओं में से प्रत्येक को दो समभागों में विभाजजत करते िैं।

अब एक तन्मािा के अधिाण में दूसरी तन्मािाओं का आठि भाग शमधश्रत करते िैं। इस भातााँत पञ्चीकृत तैयार िोता िै औ पाचाँ तत्त्िों का तनमार्ण िोता िै। यिी पञ्चीकरर् की प्रकक्रया िै जब ये तन्मािाएाँपरस्पर शमधश्रत िोती िैं और अपने िुद् मौशलक रूप में िोती िैं, तब उन्िें अपञ्चीकृत तत्त्ि किते िैं। समस्त विश्ि उद्शभज, स्िेदज तथा वपठडज - इन चतुर्विण प्रार्णयों के चतुर्विण स्थूल िरीर तथा समस्त विविय पदाथण इन पाचाँ स्थूल तत्त्िों से िी बनें। मनुष्य का स्थूल दे अन्नमय कोि किलाता िै। इस स्थूल िरीर के द्ररिा िी जीि जाग्रतािस्था का अनुभि करता िै।

पञ्चीकरर् की प्रकक्रया का प्रकार तनम्नशलणखत िै। पृिी, जल, अजग्न, िायु और आकाि, इन पाचाँ तन्मािाओं में से प्रत्येक को दो समान भागों में विभाजजत ककया जाता िै। अब इन अिों में से प्रत्येक तन्मािा के एक-एक अिं को पुनः चार समभागों में विभाजजत करते िैं। तदनन्तर प्रत्येक स्थूल तत्त्ि (भूत) अपनी तन्मािाओं के अिं तथा अन्य चारों तन्मािाओं में से प्रत्येक के आठिें भाग के योग से बनता िै। इस भातााँत स्थूल ब्रह्माठड

तथा भौततक िरीर कीरचनािोती िै।

अब िम सूक्ष्म जगत् ्के विकास का िर्नण करते ि।ैं ईश्रि की इच्छानुसार तमोगुर् के दो विभाग िुए- आिरर्- जिक्त और विक्षेपर्–जक्त । इस आिरर्–जक्त के कारर् िी मनुष्य अपने िास्तविक स्रूप - सत्, ् धचत्, ् आनन्द को पिचानने में असमथणरिता िै। िि यि निींजान पाता कक िि कोन निीं िै िरन् ्उसका स्रूप तो सजच्चदानन्द िै। विक्षेपर्–जक्त ने िी इस ब्रह्माठड की रचना की िै। विक्षेपर्–जक्त से सूक्ष्म आकाि, आकाि से िायु, िायु से अजग्न, अजग्न से जल तथा जल से पृथ्िी की उत्पवत्त िुई । ये पाचाँ सूक्ष्म तत्त् अपञ्चीकृत ि ैंऔर इन्िें तन्मािा किते िैं । इन तन्मािाओं में सत्त्, रज और तम - ये तीन गुर् िोते ि।ैं आकाि के साजत्त्कि अंि से श्रिर्ेजन्रय कान, िायु के साजत्त्कि अंि से स्पिैजन्रय त्िचा, अजग्न से चाक्षुिजन्रय नेि, जल से रसनेजन्रय जजह्िा और पृथ्िी से घ्रार्ेजन्रय नाशसका बनतीं िैं। इन पाचाँों तन्मािाओं के साजत्त्कि अंिों के योग से अन्तःकरर् बनता िै। अन्तःकरर् चतुविि िै- मन, बुद्धि, धचत्त और अिङ्कार। इनमें धचत्त की गर्ना मन के अन्तगतण और अिङ्कार की बुद्धि के अन्तगतण िोती िै।

सांख्य दिनणकार कवपल मुतन के अनुसार सत्त्, रज तथा तमोमयी त्रिगुर्ाजत्मका प्रकृतत इस संसार का कारर् िै। न्याय दिनण के अनुसार ईश्रि (तनत्य ज्ञान इच्छा प्रयत्निान्) ् इस जगत् ्का तनशमत्त कारर् िै। कर्ाद विचारिारा के िैिवेिकों का मत िै कक परमार्ु इस जगत् ्का उपादान कारर् िै। पातञ्जल योग-दिनण के अनुसार क्लेि, कम,ण विपाक तथा आिय से असंस्पृष्ट पुरुि वििेि (ईश्रि) िी इस विश्ि का तनशमत्त कारर् िै। जैशमतन (मीमांसकों) के अनुसार िम णऔर अिम णरूप कम णिी संसार का कारर् िै। िेदान्त के अनुसार िुद् चैतन्य का माया में प्रततत्रबम्ब िी ईश्रि िै। माया-सबशलत चैतन्य इस संसार का अशभन्न-तनशमत्तोपादान कारर् िै। कालिाददयों का कथन िै कक इन सभी के मूल में काल िी िै। काल िी सिस्िि िै, काल ईश्रि िै। काल िी

िास्ति में

इस सृजष्ट् का बीज िै। काल िी पुनः इन सभी को अपनी इच्छानुसार अपनेमें लीन कर लेता िै। परन्तु काल जड िै। काल अनन्त में त्रबन्दु ुके समान िै। अनन्त तो ब्रह्म िी िै।

क्षणर्क विज्ञानिादी किते ि ैंसब-कुछ विज्ञान िी िै। संसार विचारमाि िी िै। विचार िी पदाथणके रूप में प्रततभाशसत िोता िै । िून्यिादी पदाथण और विज्ञान दोनों का िी तनिेि करते िैं।

पृथ्िी, जल तथा अजग्न- ये तीन तत्त् मूत्त णऔर िायु तथा आकाि अमूत णकिे जाते िैं।

ग्रीष्म ऋतु की उष्र्ता के कारर् पृथ्िी झुलस जाती िै। िि सूखकर बंजर बन जाती िै; परन्तु पेड-पौिों की जड ें भूगभण में पडी रिती ि।ैं ििाकणाल में िे सब जड ेंपुनः पूर् णओज के साथ अंकुररत िो उठती िै। ठीक इसी भाताँत जब

प्रलयाजग्न से सृजष्ट् भस्मीभूत िो जाती िै, तब संसारर्ृक्ष की जड ेंअव्यक्त (प्रकृतत) के गभ णमें बनी रिती िैं जब

आगामी कल्प प्रारम्भ िोता िै, िे जड ेंपुनः अंकुररत िो उठती िैं, सृजष्ट् आरम्भ िोती िै और इस अणखल विश्ि का

पुनः प्रसार िोता िै।

सृजृष्ट दो प्रकार की िोती ि- युगपत् ्सृजृष्ट और क्रम सृजृष्ट। युगपत् ्सृजृष्ट में पञ्चभूत, मित् ् अिङ्कार आदद तथा संसार के अन्य सभी पदाथण एक िी समय में उत्पन्न िोते ि।ैं क्रम सृजृष्ट में तत्त्व क्रमिः एक-एक करके उत्पन्न िोति।ैं अव्यक्त से मित् ्की उत्पवत्त िोती िै और मित् ्से अिङ्कादद की, आकाि से िायु उत्पन्न िोता िै और िायु से अजग्न इत्यादद । इस प्रकार क्रमा-नुसार सृजृष्ट बनती ि।ै

शिसष्ठजी ने श्रीरामजी से किा कक इस ब्रह्माठड की रचना ककसी कल्प में शििजी, ककसी कल्प में ब्रह्माजी, ककसी कल्प में विष्णुजी और ककसी कल्प में मुतन लोग करति।ैं इसी भााँत सृजृष्ट रचने का यि क्रम चलता रिता ि।ै ब्रह्माजी कभी कमल में, कभी जल में, कभी दिरठयगभण में और कभी आकाि में उत्पन्न िोते ि।ैं ककसी सृजृष्ट में इस संसार में केिल िजक्तिाली िृक्ष िी िृक्ष, ककसी में केिल पृथ्िी िी पृथ्िी, ककसी में केिल पिाड़ िी पिाड़, ककसी में केिल मांस िी मांस और ककसी में केिलंस्िर्णिी स्िर्ण िोगा। इस भााँत यि सृजृष्ट विशभन्न रूपों में. िोती ि।ै अनेक सृजृष्टयों में कभी आकाि सिप्रणथम उत्पन्न िोता िै और कभी िायु, कभी अजग्न, कभी जल तथा तुमसे केिल ब्रह्मा की सृजृष्ट का संक्षेप में िर्णन
कभी पृथ्िी सिप्रणथम उत्पन्न िोती ि।ै िे राम ! यिााँपर मनैं
ककया ि।ै सभी कल्पों में सृजृष्ट के विकास का क्रम एक िी निीं िोता, िरन् ्कल्पानुसार िि पररिवततत िोता रिता ि।ै कृत तथा अन्य युग बारम्बार आते रिति।ैं इस संसार में ऐसा कोई पदाथणनिीं जो अनेक िार चक्कर न किाता िो
।
जजस प्रकार दिकते िुए अङ्गार से एक िी समय सिस्रों धचनगाररयााँ तनकलती ि,ैं उसी प्रकार अविनािी ब्रह्म से विशभन्न जीि उत्पन्न िोतेऔर उसी ब्रह्म में पुनः विलीन िो जाते ि।ैं
जैसे ेमकडी से जाला तनकलता िै तथा अजग्न से छोिी-छोिी धचनगाररयााँ तनकलती ि.ैं उसी प्रकार एक िी आत्मा से सभी प्राण, सारे लोक, समस्त देिता तथा सारे जीि उत्पन्न िोते ि ैं।

(िृिदारठयक उपतनिद् २-१-२०)

अववनाशि तु तद्ववद्चध येन सवशलमदं ततम् ्।
ववनािमव्ययस्यास्य न कजमचत्कतुलमहलतत ।।

परन्तु तू उसको नािरदित जान कक जजससे ेयि सम्पूर्ण जगत् ्व्यातत ि, क्योंकक उस अविनािी का विनाि करने को कोई समथणनिीं ि।ै

(गीता, अध्याय २-१७)

इन सारे पररितनणों में संतार कभी भी ब्रह्म से पृथृक् निींिोता ि।ै घास भूशम से उत्पन्न िोती और पुनः उसी में लीन िो जाती ि।ै इसी प्रकार यि सृजृष्ट भी ब्रह्म से उत्पन्न िोती, ब्रह्म में अिजस्थत रिती और अन्त में 'ब्रह्म में िी विलीन िो जाती ि।ै

आत्मा सम रूप ि ै। संसार (प्रकृतत) में विमता ि ै। आत्मा एक ि ै। दृश्य (प्रकृतत) अनेक ि ।ै एक (आत्मा) िी अनेक (दृश्य) में पररर्त िो गया ि ै। एक िी सत्य ि ै। अनेक शमथ्या और भ्रामक ि ।ै

आप एक िजक्तिाली दूरूबीन की सियता से चन्द्रमा को पचित्तर मील की दूरूी पर ला सकते ि ैंतथा २०,००० फिी की ऊँचाई पर दृजष्गोचर िोनेिाले ेपितणों के फिोो खींच सकते ि ैं। दूसूरे नक्षिों का तापमान शलया जा सकता िै।

इस प्रकार के प्रयोग अत्यन्त रोचक ि ।ै ज्योतति िास्त्र का अध्ययन तथा िैज्ञातनक अनुसन्धान बिुत िी प्ेरेरर्ात्मक िोते।ै इनसे ेविद्याथी स्रष्टा परमात्मा से सम्बन्ध स्थावपत कर लेता ि;ै परन्तु इन सभी से किीं अधिक प्ेरेरर्ात्मक ि ै आत्मा का अध्ययन । ये सभी ग्रि, नक्षि और तारे उस रिस्यमय आत्मा में िी पररभ्रमर् करते ि ।ै िी इस समस्त सौर-मठडल की योतन ि ै। उस परम प्रभुकी जय िो !

यदद आप आत्मज्ञान प्रातत कर लें तो जीिों की उत्पवत्त में भगिान् ्का क्या उद्देश्य ि-ै यि आपके शलए पिेली निीं रि जायगा। आप यि सुस्पष् रीतत से समझ जायगें कक इस संसार की रचना क्यों और कैसेिुई? संसार की सभी िस्तुओं में जो व्यिस्था तथा योजना पायी जाती ि,ै उसका उद्देश्य तथा उसके विकास का क्रम भी आपको विददत िो जायगा। सभी अतीजन्द्रय विषयों का रिस्य आपको िस्तामलकित् ्अिगत िो जायगा ।

सृजृष्-रचना से पूिण ब्रह्म में स्पन्दन था। यि स्पन्दन िी ब्रह्म का सङ्कल्प ि ै। ब्रह्म ने इच्छा की- 'एकोऽिम् ् बिुस्याम्' ्- म ैंएक िूँ, अनेक बन जाऊँ । भूशम में बोया िुआ बीज जल से तर ककये जाने पर प्रस्फुदित िो उठता ि ै।

यि स्पन्दन भी उस बीज के स्फुिन के समान िी ि ै। इसके अनन्तर सुजष् व्यक्त िुई ।

ब्रह्म अपनी लीला के शलए अपनी त्रिगुर्ाजत्मका माया की विक्षेप–िजक्त से इस अकल्पनीय विश्व की रचना करता ि;ै परन्तु उसमें इन कक्रयाओं का ककजञ्चत् ्भी स्पि ण निीं िोता। िि आकाि की भाताँत असङ्ग और तनशलतत िै। सागर में काष्ठ-बल्ली के समान यि संसार ब्रह्म में दिलोरें लेता रिता ि ै। जब एक साधारर्-सा जादूगूर अपने इन्द्रजाल या सम्मोिन-विद्या से आम, फल, रुपया, शमठाई तथा कजल्पत मिल आदद उत्पन्न कर सकता ि ै तो क्या िि सिणिजक्तमान् ्तथा सिणज्ञ भगिान् ्अपनी लीला के शलए इस तुच्छ जगत् ्को निीं रच सकता ? जब कक एक मत्यिणमाण राजा अपनेराजप्रासाद को अनेक गृि-प्रसािन, धचि, कलात्मक मूवत्त, उद्यान, जल-प्रभात आदद से सुसजज्जत बना सकता ि,ै तो क्या िि परमात्मा इस संसार को रमर्ीय िरे-भरे मैदानों से, प्रकािमान् ्सूय,ण चन्द्र और तारों सेतथा वििाल सररताओं और मिासागरों सेनिीं सजा सकता ?

यदद आप अगणर्त स्तिन-धचिों का तनमाणर् कर सकतिे ैंऔर उनिें स्तिन में प्रकाि और जीिन भी प्रदान कर सकते ि ,ै यदद आप इतनी िजक्तयाँ रख सकतिैं तो क्या ईश्िर सिणिजक्तमत्ता और सिणज्ञता इत्यादद िजक्तयाँ निीं रख सकता ?

ालै स्री के प्रशसद्ध ीिविज्ञ प्रो० ए० एम० लौ ने एक तरल पदाथण की खोज की ि ै। उनका दाि ि ै कक इस पदाथण के द्वारा ककसी भी बालक के जन्म से पू णि उसके शलङ्ग का तनश्चय ककया जा सकता ि ै। उनका किना ि ै कक उन्ोने अपनेइस प्रयोग में ९० प्रततित पररर्ाम सफल प्रातत िुए ि ।ै उन्ोनिेइस शसद्धान्ति पर अपना ीि ो कायण जाररत रखा ि ै कक प्रत्येक माता-वपता में बालक अथिा बाशलका के जनन की प्रिृवत्त ि ोती ि ै। प्रो० लौ के अनुसार बालक अथिा बाशलका के जन्म को तनजश्चत रूप देने ेमें उनने ीि ों के श्रम से खोजा िुआ यि तरल पदाथण इन प्रिृवत्तयों को प्रभावित करता ि ै। यि आविष्कार िास्ति में बिुत ि ी आश्चयजणनक ि ै; परन्तु इससे किींअधिक आश्चयकणर ि ै यि िाशि्त आत्मा । यिी इन आविष्कारों तथा अनुसन्धानों का शसद्धान्ति तथा अनुमानों का आिार ि ै। यिी इन िैज्ञातनकों की ि जक्त तथा जीिन का आिार ि ै और यिी विशुद्धिजक्त का भी आिार ि ै। अपने िाशि्त आत्मा के प्रकाि से ि ी िैज्ञातनक अपनी प्रयोगिाला में कायणकरने में सक्षम ि ोता ि ै। आत्मा के त्रबना न उसका मजस्तष्क कायण कर सकता ि ै और न उसकी आखोँ देख ि ी सकती ि ।ै यि आत्मा मन का मन, प्रार्ों का प्रार्, कानों का कान तथा नेत्रों का नेत्र ि ै। अच्छा ि ो कक प्रो० लौ अब इस िाशि्त आत्मा की खोज करें।

उपतनिद् अथिा श्रुतत प्रामाणर्क ि ।ै ि े आपका मागण-प्रदिनण करेंगी, आपको प्ेरेर्ा देंगी तथा उन्नत बनायगेंी। उनकी शिक्षाओं में आपको अविचल श्रद्धा ि ोनी चादिए। तभी आप माया अथिा मृतूयु के चंगुल से सुरक्षक्षत रि सकते ि ।ै अपनेतुच्छ तकों से श्रद्धा को नष्ट न कीजजए। बुद्धि एक कमजोर तथा सीशमत उपकरर् ि ै। केिल अपनी बुद्धि पर ि ी तनभरण न रदिए। यदद आप ऐसा करेंगेतो आपके अमरत्ि-प्राजतत की कोई आिा निीं। इस संसार को उत्पन्न करने में ईश्िर का क्या उद्देश्य ि ै-यि एक अतत-प्रश्न ि ै। ईश्िरीय चैतन्य प्रातत करने ेपर ीि आप इस उद्देश्य को समझ सकेंगे। दिे, काल और मरर् से पररजच्छन्न सीशमत मन अतीजन्रय वििय-सम्बन्धी प्रश्न के उत्तर निींदे सकता ।

ईश्िर ने सृजष्ट की रचना बयों की ? यि संसार सत् ्ि ै अथिा असत् ्? इन प्रश्नों के ीिऔपूर्ण ि ाद-वििाद में पड कर आप अपनी िजक्त और समय व्यथण ि ी नष्ट करिते।ै संसार सत्य ि ै अथिा असत्य - इससे आपको कोई प्रयोजन निीं। इस प्रकार के िाद-वििादों में पडने से आपको कोई ठोस लाभ निीं ि ोगा । परमात्मा में विश्राम पाने के शलए आपको अपने मन तथा बदिमुखी इजन्रयों को अन्तरस्थ कर अपनेहृदय के गिन तल में प्रििे करना िोगा। अतः इन व्यथण के वििादों को ततलाञ्जशल दे आत्मानुसन्धान तथा आत्म-साक्षात्कार में सीसंलग्न ि ो जाइए ।

जैसा कक पिले किा जा चुका ि ै कक यदद आप आत्मज्ञान प्रातत कर लें तो जीिों की उत्पवत्त में भगिान् ्का बया उद्देश्य ि ै, यि आपके शलए पिेली निीं रि जायगा। आप यि सुस्पष्ट रीतत सेसमझ जायगें कक इस संसार की रचना क्यों और कैसेिुई ? संसार की सभी िस्तुओं में जो सुव्यिस्था तथा योजना पायी जाती ि ै, उसका उद्देश्य तथा उसके विकास का क्रम भी आपको विददत ि ो जायगा । अतः तनयशमत आध्याजत्मक साधना के द्वारा आत्मज्ञान को प्रातत कीजजए ।'

(२) यि संसार क्या िै

मन िी नारङ्गी को आकार, रूप-रङ्ग तथा स्ादि प्रदान करता िै। िैज्ञातनकों के शलए नारङ्गी अरु् अथिा विद्युत्कर्ों का ढेर िै । ििैविक मतिालजम्बयों के शलए िि अरुका ढेर िै। अप्रत्यक्षदिी के शलए िि तन्मािाओं का समुच्चय िै औरजिीन्मुक्त अथिा ऋवि के शलए िि ब्रह्म िै। आपके नेि की पुतशलयों में कुछ दोि िोने के कारर् िी आप बाह्य िस्तुओं को देखते िै। यदद आपको अन्ति जष्कि प्राजतत िो जाय तो ििी नारङ्गी आपको ब्रह्म-रूप दृजष्गोचर िोनेलगेगी, यि संसार केिल ब्रह्ममय प्रतीत िोगा। यि संसार भ्राजन्त मिा िै। रज्जु में सप ण की भाताँत यि प्रतीतत मिा िै। यदद संसार सत्य िो तो प्रगाढ़ तनरा में भी िि आपको ददखलायी पडना चादिए।

इजन्रयजन्य यि वििाल संसार आत्म-सङ्कल्प के रूप में विभाशसत िो रिा िै। मन के अजस्तत्ि से िी संसार का अजस्तत्ि रिता िै। घन सुिजतत में मन निींरिता, अतः उस समय संसार भी निीं रिता । विषय-पदाथों के विषय में आप जजतना िी धचन्तन करेंगे, यि संसार उतना िी सत्य प्रतीत िोगा। यदद आप विषय-पदाथों के सम्बन्ि में बारम्बार विचार करते रिेंगे तो संसार की सत्यता की भािना आपमें दृढ़तर िोती जायेगी ।

जाग्रतािस्था में िी िमें सृजष्कि का भान िोता िै। जाग्रतािस्था केिल िमारे मन का विस्तार िै। अतः यि सृजष्कि माया िी िै। यदद सृजष्कि िाश्ित िोती तो सुिुजतत-काल में भी िमें उसके अजस्तत्ि का अनुभि िोना चादिए था। जब मन सङ्कल्प-रदित िोता िै तो उस समय सृजष्कि निींरिती िै। घन सुिजतत में सृजष्कि निीं रिती िै।

तनरािस्था में आपकों संसार की प्रतीतत निींिोती िै; क्योंकक उस समय मन निीं रिता। इससे यि स्पष्कि प्रकि िै कक केिल मन की सत्ता से िी संसार की सत्ता िै और मन िी इस संसार की रचना करता िै। यिी कारर् िै कक श्रुततयााँ इस संसार को मनोमि जगत् ् मनः कजल्पत जगत् ्आदद किती िै।

काल मन की एक अिस्था िै। काल मन की सृजष्कि िै। काल मन की िी एक चाल िै। काल भ्राजन्त िै। ब्रह्म काल से परे िै। िि िाश्ित िै। काल स्थानीय िोता िै। यदद मरास में १२ बजे िै तो कलकत्ते में १२-२३, रंगून में १, शसंगापुर में १-३०, लन्दन में ६-३०, शिकागो में १२-३० (रात्रि) और न्यूयाकण में १-३० बजता िै। यि सब क्या िै? इनमें कोई समरूपता निीं िै। क्या इससे यि प्रकि निीं िोता कक काल मन की िी कल्पना िै ? काल की सीमा से परे जाइए और काल-रदित िाश्ित, अविनािी ब्रह्म में विश्राम कीजजए ।

भािी कल आज में पररर्त िोता िै और आज अतीत कल में। भविष्य ितमणान बनता िै और ितणमान भूत। यि सब क्या िै ? यि सब मन की कल्पना िी िै। ईश्िर में दिे-काल की पररजच्छन्नता निीं िै। ब्रह्म कालातीत िै। सूयण में न ददन िै न रात्रि, न भूत िै न भविष्य। मन ने िी दिे-काल की कल्पना कर रखी िै। जब आप प्रसन्न िों तो समय जाते देर निीं लगती; परन्तु जब आप दुःखी िोते िैं तो समय कदठनाई से किता िै। संसार सापेक्ष िै।

आइंस्िीन का सापेक्षताकाशसद्िान्ि इस विश्ि और इसकी मायात्मक प्रकृतत पर प्रचुर प्रकाि डालता िै।

जादूगूर आकिा में रस्सी फेंकता ि ै। उस रस्सी के सिरे िि आकिा में चढ़ता ि ै और अदृश्य ि ो जाता ि ै। पाचाँ शमनि के पश्चात् ् िि मृतृक ि ो क्षत-विक्षत अङ्गों से भूशम पर आ धगरता ि ै। इस घिना के पाचाँ शमनि के अनन्तर िी जादूगूर आपके सामनेआ उपजस्थत ि ोता ि ै। आपनेस्ियंअपनी आखोंाँ से इस दृश्य को देख शलया। अब आप िी बतलायें कक उस जादूगूर की मृतूयु ि ास्तविक थी अथिा शमय्ा ? इन तत्त्ि तिथा इजन्रय-ि ियों की ऐसी ि ी तनस्सारता ि ै।

यदद आप एक मिीने के शलए इलािाबाद चले जाते ि ैं तो आप अपने जन्मस्थान मरास तथा अपने शमि और सम्बजन्यों को त्रबलकुल भूल जाते ि ।ैं इलािाबाद में आप अपना एक नया संसार रच लेते ि ।ैं जब आप मरास िापिस जाति ैंतो इलािाबाद के ि िय में सब-कुछ भूल जाते ि ।ैं यि मन ि ी संसार की सृजृष् करता ि ै। यदद आप भ्रम उत्पन्न करने ि ाले ेइस मन को मार डालें तो आपके शलए संसार निीं रिेगा।

मन की चालबाजी से एक फलाङ्णग भी बिुत दूरू मालूम पडता ि ै और तीन मील की दूरूी बिुत थोडी मालूम पडती ि ै ? इस बात का तो आपको अपनेदैतनक जीिन में अनुभि ि ुआ ि ी ि ोगा।

समाधि की अिस्था में, जब कक मन का ततरोभिा ि ो जाता ि ै, संसार निीं रिता ि ै। जजस प्रकार दीपक के प्रकिा में रज्जु में अध्यस्त सपणअिश्य ि ो जाता ि ै, उसी प्रकार जब मनुष्य आत्म-ज्ञान प्राप्त कर लेता ि ै, जब ज्ञानरूपी सूयण उदय ि ोता ि ै, तब यि प्रतीयमान जगत् ् निीं रिता । यि संसार शलङ्ग और अिङ्कार-भािना के अततररक्त अन्य कुछ भी निीं। अिङ्कार ि ी मुख्य ि स्तु ि ै। यिी आिार ि ै। शलङ्ग-भािना भी अिङ्कार पर ि ी आधश्रत ि ै। यदद 'म ैंकौन ि ै' के विचार द्िारा अिङ्कार नष् कर ददया जाय तो लैङ्धगक भािना स्ियमेि नौ-दो-ग्यारि ि ो जायगी। मनुष्य अपने भाग्य का स्ियिं स्िामी ि ै। अज्ञानिश उसनेअपना ददव्य ि ैभि खो ददया ि ै और शलङ्ग तथा अिङ्कार का दास, उनके ि ाथों का यन्् बन गया ि ै। शलङ्ग और अिङ्कार अविद्या के पररर्ाम ि ।ैं आत्मज्ञान का प्रकिा आत्मा के इन दोनों ि ि ुओं को नष् कर डालेगा। ये ि ी दो डाकू असिाय, अज्ञानी क्षुर जीि को लूि रिे ि ।ैं

संसार पररर्ामी तनत्य ि ै। ब्रह्म कूिस्थ तनत्य ि ै। संसार सत्य ि ै (सापेक्षक भाि में)। ब्रह्म- 'सत्यस्य सत्यं'- सत्य का भी सत्य (परम सत्य) ि ै। संसार की व्याििाररक सत्ता ि ै। ब्रह्म को पारमाधथकण सत्ता ि ै। स्िप्न-जगत् ्के पदाथों की प्राततभाशसक सत्ता ि ै।

पररजच्छन्न ि स्तु सदा अतनत्य ि ोती ि ै। क्या आपके ददन-प्रततददन के जीिन का अनुभि ऐसा निीं? ब्रह्म अथिा आत्मा ि ी मन, ि रीर तथा इजन्रयों का सार ि ै। ि ि ी अपररजच्छन्न तथा तनत्य ि ै। अत: ॐ के गायन द्िारा आत्मा का साक्षात्कार कीजजए । इससेआपके समस्त क्लेिों का आत्यजन्तक नाि ि ो जायगा और आप भगिान् ् दत्तािेय अथिा ि ङ्कराचायण के समान बन जायगें ।

यि संसार अत्यन्त शमय्ा निीं। िां, शमय्ा अिश्य ि।ै परन्तुयि ककन अथों में शमय्ा िै ? क्या यि ऐसा िी असत्य िै जैसा कक िि‍क-शृङ्ग, बन्ध्या-पिु अथिा आकाि-कुसुम ? निीं, यि उतना ठोस निीं जजतना कक ब्रह्म । ब्रह्म की तुलना में यि असत्य ि।ै यि प्रतीतत मिा िै अथात्ण ्शमय्ा ि।ै वप्रय चन्र ! अब तो आप इस बात को स्पष्ितया समझ गये िोंगे। भविष्य में शमय्ा िब्द के विषय में भूल न कीजजएगा। शमय्ा िब्द के अिुद् अथ ण

ने दिन्दुओं के मन में गम्भीर उथल-पुथल उत्पन्न कर दी ि।ै इसने भारतीय जनता तथा अधिकांि संन्याशसयों के मन में भी अिांछनीय प्रमाद तथा ििथल्य को जन्म ददया ि।ै

ससार को सत् ्मान कर भी आप तनश्चय िी िङ्कर के किेला-द्िैतिशसद्ान्ति में अपनी तनष्ठा बनायेरख सकते ि।ैं आपको उससे रञ्चमाि भी विचशलत िोने की आिश्यकता निीं। स्मरर् रिे कक जैसे ेउष्र्ता और प्रकाि अजग्न में द्ि‍ैत निीं उत्पन्न करं सकति,ेंं ििैसे िी यि संसार भी ब्रह्म में द्िैत निीं ला सकता ि।ै प्रतीतत भला सत्य को क्योंकर प्रभावित कर सकती िै !

यि संसार अनादद ि।ै कम णभी अनादद ि।ै कमण की गतत गिन ि।ै आत्मज्ञान प्रातत कीजजए, कमण का रिस्य आपको

प्रकि िो जायगा ।

कुछ लोग संसार को बुरा बताति,ैं क्योंकक इसमें कष्ि, िोक तथा प्रलोभन अधिक ि;ैं परन्तु यदद आप िाश्ित आनन्द प्रातत कर सकति ेंतो उस अिस्था में यि संसार आपके शलए मिुर एिं रमर्ीय स्िगणबन जायगा ।

संसार को दोि न दीजजए; िरन् ्अपने मन को िी दोि दीजजए। अपनेमन को सुसंस्कृत तथा सुशिक्षक्षत बनाइए । उससे संसार के प्रतत आपका दृजष्िकोर् बदल जायगा ।

एक िी सत् ्िै और िि िै ईश्िर। उसके अततररक्त अन्य कुछ भी सत् ्निीं । यि संसार उस ईश्िर की िी अशभव्यजक्त ि।ै सारी कक्रयाएँ, सारी घिनाएँतथा सारे कम णउस ईश्िर के िी ि।ैं ईश्िर िी सब-कुछ ि।ै यि संसार

तो क्षर्-भंगुर तथा चलधचि के दृश्य-सा प्रततक्षर् पररितनणिील ि।ै कोई व्यजक्तगत सत्ता निीं ि।ै व्यजक्तत्ि तो कोरी कल्पना तथा मन का व्यामोि ि।ै

संख्या एक िोनेके कारर् िी संख्या दो का अजस्तत्ि ि।ै यदद आप कतनष्ठा उँगली से धगनना आरम्भ करें तो अगूँठे की संख्या पाचँ िोगी, परन्तु यदद आप अगूँठे से धगनना प्रारम्भ करें तो अगूँठे की संख्या एक और कतनष्ठा उंगली की संख्या पाचँ िो जायगी। एक पाचँ बन जाता िै और पाँच एक। एक, दो, तीन आदद सापेक्षक्षक संख्याएँ ि।ैं

इस दृश्य का कोई अपररितनणिील, सत्य तथा स्थायी आिार िोना चादिए। िि आिार ब्रह्म अथिा आपका अपना आत्मा ि।ै िास्ति में न तो दो ि,ै न तीन, केिल सत् ्अथिा ब्रह्म िी ि।ै

कल्प और प्रलय अथिा ददन और राति के रूप में संसार में सकक्रयता तथा तनजष्क्रयता के काल का सदा प्रत्याितनण िोता रिता ि।ै िास्ति में ककसी िस्तु की मृतयु निीं िोती। प्रस्तर-खठड तथा काष्ठ में भी सकक्रय जीिन ि।ै अर्ु, परमार्ु तथा विद्युत्–कर् बडे ेतीव्र िेग से कम्पन करतेतथा घूमतेरिति।ेंं

तनरीश्रिरादी तथा नाजस्तक में भेद ि ै। तनरीश्रिरादी ईश्रि की सत्ता को अस्रीकार करता ि ै। कवपल मुतन के अनुयायी तनरीश्रिरादी ि ।ै नाजस्तक किता ि ै कक िरीर से स्रतिन् आत्मा का कोई अजस्तत् निीीं। यि िरीर िी आत्मा ि ै। ि ि यि भी किता ि ै कक आत्मा ताम्बूल और चूने के शमश्रर् से बना ि ै। चािाणक इस मत के अनुयायी ि ैं

उनका कथन ि ै कक मृत्यू-परान्त आत्मा नष् ि ो जाता ि ै।

ईश्रीय ज्ञान को अस्रीकार करने िाले ेभी नाजस्तक निीं ि ; ैं ि ि तो केिल यि किते ि ैंकक ईश्रि का ज्ञान

असम्भि

ि ै। ि ि अज्ञेय ि ै।

निीाररकािाद के अनुसार, प्रारम्भ में प्रत्येक सौर-मठडल अतनलों (गैस) से भरा िुआ एक ठोस पदाथण था जो सारे आकाि को भर देता था और अपनी िुरी पर घूमता था। ज्यों-ज्यों समय बीतता गया, केन्द्रीय भाग क्षीर् िोता गया। ि ि ठोस 'पदाथण बिुत जोरों से घूमता रिा और कई ितुणल छोडता गया जो क्रमिः ठठढे िुए और नक्षिों के रूप में पररर्त िो गये । ये नक्षि तरल-रूप में कुछ लम्बेसमय तक बनेरिे। क्रमिः िेठठढे िुए और ठोस बने ।

यि संसार एक योगी के शलए ब्रह्म-स्रूप दृजष्गत िोता ि ै, भक्त के शलए प्रभु के रूप में और िैज्ञातनकों के शलए जिक्तया विद्युत् ्परमारुपुञ्ज के रूप में अिगत िोता ि ै।

बिार जो-कुछ दृजष्गत िोता ि ै, ि ि सारी विद्युत् ्की लिरें ि ।ैं इस संसार में केिल विद्युत्-्परमारु िी ि ैं।

सब-

कुछ विद्युत् ्िी ि ै। उसके रूप अनेक ि ।ैं उसके कम्पन की तरङ्गों की लम्बाई विशभन्न ि ।ैं यि िैज्ञातनकों का शसद्ान्त ि ै।

मुट्ठीभर िूल में इतनी िजक्त भरी पडी ि ै कक उसको यदद तोडा जाय तो उससे एक पिाड को उडा ददया जा सकता ि ै। यि आिुतनक िैज्ञातनकों का शसद्ान्त ि ै। इसे प्रयोगों द्रारा प्रत्यक्ष करके ि े ददखाने का प्रयत्न कर रिे ि ।ैं

िैज्ञातनक अरुओं का विस्फोट करते ि ैं । प्रयोगिालाओं में उन परमारुओं की गततविधि का परीक्षर्-तनरीक्षर् करते ि ।ैं ि े जड पदाथण और िजक्त के रिस्य तथा उसके स्रभाि को जाननेके शलए सारा जीिन लगा देते ि।ैं कई चीजों की िोि करते ि ,ैं प्रकृतत के तनयमों का अध्ययन करते ि ; ैं पर कफर भी इस सृजष् के रिस्य को ि ि हृदयङ्गम निींकर पाते ि ैंऔर न उस स्रष्टा को िी समझ पाते ि।ैं ि े स्रयंअपना अध्ययन करना निींचािते। ि े कुछ गिराई में जा कर, अपनी हृदय की ओर मुड कर, यि खोज करना निीं चािते कक उनके अन्दर ि ि कौन अततमानि ि ै, ि ि अन्तिाणसी कौन ि ै जो उनके व्यत्रबतत् के या झूठे अि के पीछे ि ै ि ि कौन अदृश्य िस्ता ि ै, ि ि

कौन गुतत योगी ि ै जो उन परमारुओं को गतत देता ि ै, उनमें प्रार्-सञ्चार करता ि ै ? कौन विश्व्यापी िजक्त का खजाना ि ै ? जब तक ि े अपनी बुद्धि, भािना और उनके परमारुओंको प्रकाि देने िाले ेउस गुतत प्रकाि का साक्षात्कार करने को तैयार निींिो जाते ि ,ैं तब तक ि े इसी प्रकार अंिेरे में भटकते और टटोलते िी रि जायगें।

िैज्ञातनकों ने जो-कुछ प्रातत ककया ि ै और उनके संिोिनों का जो पररर्ाम आया ि ै, उसका उपयोग आज

अमानिीय उद्देश्योंकीपूवत्त केशलए ककया जा रिा ि ै। विज्ञान ने मानि की िास्तविक िाजन्त के शलए कुछ भी

योग निींददया िै। उसनेजीिन को अधिक जदिल और विलासी बना ददया। कई प्रकार की विलाशसताएँ आज जीिन की आिश्यकताएँ बन गयी िै।ं आइए, कफर से उस प्रकृतत की तरफ लौि चलें। अपार िजक्त और ध्यान के साथ ऐसा िाजन्तपूर्ण तथा पररतृतृत जीिन व्यतीत करें जजसमें बिुत कम आिश्यकताएँ िों। विज्ञान, बस, काफी िो चुका। संिीनि बिुत िो चुके। ऐ िैज्ञातनको, अपनेमन को अन्दर की तरफ मोडो। आत्मा का संिीनि करो और उस आत्मा के अन्दर तनदित अमूल्य तनधि को खोलो।

िि कौन-सी िस्तु िै जजसके जान लेने से बाकी सब-कुछ जान शलया जाता िै ? िि कौन-सी चीज िै जजसके प्रातत

िोने से और कुछ भी प्रातत करने को अिशिष्ि निीं रि जाता ? िि कौन-सा पदाथण िै जजसकी अनुभूतत िो जाने पर व्यजक्त अमर िो तनभयण और तनष्काम िो जाता िै तथा िाश्ित िाजन्त और आनन्द में लीन िो जाता िै ? िि िै

ब्रह्म या आत्मा अथिा परम सत्य जो कक जीिन का चरम लक्ष्य िै। इस भूमा या परमात्मा को प्रातत करने पर िी तुम्िें िास्तविक आनन्द प्रातत िो सकेगा।

(३) पुनजन्णम के शसद्धान्ति

मनुष्य की तुलना एक पौिे से की जा सकती िै। िि एक पौिे की तरि पैदा िोता िै और बढ़ता िै; परन्तु अन्त में पूर्ण-तया मर निींजाता। पौिा भी पैदा िोता िै, बढ़ता िै तथा अन्त में मर जाता िै। पौिा अपने पीछे बीज छोड जाता िै जो एक नया पौिा उत्पन्न करता िै। मनुष्य मृतूयु के पश्चात् ्अपने पीछे अपनेकमों को - जीिन के अच्छे तथा बुरे कमों को छोड जाता िै। उसका भौततक िरीर भलेिी मर जाय और त्रबखर जाय; परन्तु उसके कमों का प्रभाि मरता निीं िै। उन कमों का फल भोगने के शलए मनुष्य को पुनः जन्म लेना पडता िै। कोई भी जीिन प्रथम जीिन निींिो सकता िै; क्योंकक िि जीिन वपछले ेकमों का फल िै; और न िी िि अजन्तम जीिन िो सकता िै, क्योंकक इस जीिन के कमों का फल भोगनेके शलए उसे ेपुनः आना िी िै। अतः संसार अथिा दृश्य-जगत् ्के अजस्तत्िका न आदद िै, न अन्त। लेककन एक जीिन्मुक्त के शलए अथिा अपनेतनजी सजच्चदानन्द-स्िरूप में लीन रिने िाले ेशसद्धयोगी के शलए कोई संसार निींिै।

मनुष्य जब मरता िै तो िि अपने साथ स्थायी शलङ्ग िरीर लेजाता िै। यि शलङ्ग िरीर पाचँ ज्ञानेजन्रयाँ, पाचँ कमेजन्रयाँ, पाचँ प्रार्, मन, बुद्धि, धचत्त और अिङ्कार के अततररक्त कमिाणय से बना िोता िै। कमिाणय जीिात्मा के नानाविि कमों का, उसकी कक्रयाओं का आिार िै और यिी जीि के अधग्रम जीिन को तनजश्चत करता िै।

आलन्दी (मिाराष्ट्र) के प्रशसद्धयोगी सन्त ज्ञानेश्िर ने अपनी सोलि साल की अिस्था में िी गीता पर ज्ञानेश्िरी िीका शलखी। िे जन्मजात शसद्ध थे। यदद आप भी सच्ची तनष्ठा से प्रयत्न करें तो शसद्ध बन सकते िैं। एक व्यजक्त के शलए जो सम्भि िै, िि दूसूरे के शलए भी सम्भि िो सकता िै।

एक नि-जात शििु ने इस जन्म में कोई भी दुषु्कमण र्निीं ककया िै, कफर भी िि मिान् ्कष् अनुभि करता िै। इससे यि स्पष् िै कक यि उसके उन दुषु्कमों का फल िै जो उसनेअपने वपछले जन्म में ककयेथे। यदद आप यि प्रश्न करें कक िैसे ेदुषु्कमण करने ेकी पे्ररर्ा उसे ेकिााँसे शमली, तो उसका उत्तर यि िै कक उसने ेअपने वपछले ेजन्म में जो

कुछ असत्कम णकककये थे, उनका िि फल था और इसी प्रकार यि परंम्परा अनादद काल से चली आयी िै।

कई बुद्धिमान् ्व्यजक्तयों के लडके मन्दबुद्धि तनकलते ि।ै वपछले ेजन्म में जब आप भूख से मर रिे िोंगे तब ककसी गडररये के बालक ने आपको कुछ अन्न और जल ददया िो तो इस जन्म में िि बालक आपका मन्दबुद्धि पुि बन कर पैदा िोगा जजससेकक आपकी सम्पवत्त का उपभोग कर सके । जब जीि जन्म लेते ि,ै स्तन-पान की

इच्छा प्रकि करति ैतथा भय की प्रिृवत्त को बतलाति।ै अतः इससे स्पष्

िोता िै कक िे अपने पूि-णजन्म के स्तन-पान तथा दुःखानुभूतत को स्मरर् करति।ै इससे प्रकि िोता िै कक पुनजन्णम िै।

एक बालक भी िि ण, िोक, भय, क्रोि, सुख तथा दुःख के भाि व्यक्त करता िै। ितमणान जन्म के िमिाणम-

णसंस्कार

इसका कारर् र्निीं िो सकति।ै पूि-णजन्म के संस्कारों का कुछ-न-कुछ आश्रय अिश्य िोना चादिए। इससे िम स्पष्तिया इस पररर्ाम पर पिुाँचते ि ैकक पूि-णजन्म में जीिात्मा का अजस्तत्् रिा िै। जीि अनादद िै। यदद आप यि स्िीकार न करें कक जीि अनादद िै तो कृतनाि (ककयेिुए कमफणल का नाि) और अकृताभ्यागम (न ककये िुए कम णके फल का भोग) ये दो दोि उपजस्थत िोते ि।ै वपछले जन्म में ककयेिुए सत्कमों का सुख और दुषु्कमों का दुःख त्रबना भोगेरि जायगें; यिी कृतनाि-दोि किलाता िै। इसी प्रकार उसे ेउन अच्छे-बुरे कमों के फल-रूप सुख-दुःखों को भोगना पडेगा जो उसने पिले र्निींककये ि,ै इसे अकृताभ्यागम-दोि कििे।ै इन उभयवििि दोिों से मुक्त िोनेके शलए िमें यि मानना िोगा कक जीि अनादद िै।

कुछ योधगकविद्याथी मुझसे पूछते ि ैकक कुठडशलनी को जाग्रत करने के शलए िीिासणन या पजश्चमोत्तानासन ककतने समय तक करना चादिए अथिा कुम्भक या मिामुराद कब तक करनी िोती िै ? योगिास्् के ककसी भी ग्रन्थ में इस पर कुछ प्रकाि र्निीं डाला गया िै। कोई भी विद्याथी अपनी सािना को उस त्रबन्दु ुसे या उस जस्थतत से प्रारम्भ करता िै जिााँउसनेअपने पूि-णजन्म में उसे ेछोडा था। यिी कारर् िै कक भगिान् ्श्रीकृष्र् अजुन से कििे-ै "िे कुरुनन्दन ! अथिा िि ककसी बुद्धिमान् ्योगी के घर में जन्म लेगा; ििााँ अपने पूि-णिरीर से सम्बजन्ि गुर्ों को अजजतण कर लेगा और उनके आिार पर पूर्तणा प्राप्त करने का प्रयत्न करेगा" (अ० ६, श्लोक ४२-४३)। किनेका भाि यि िै कक यि सब-कुछ उसकी बुद्धि के पररमार् पर, विकास की अिस्था पर, नाडडयों और प्रार्मय कोिों की िुद्धता पर तथा िैराग्य की मािा और मोक्ष की उत्कििा पर तनभरण िै।

कुछ लोग पूि-णजन्म में आिश्यक यम-तनयमों का पालन कर चुके िोते ि,ै अतः इस जीिन में उत्पन्न िोने के साथ िी िे िुद्धता और आत्मज्ञान के शलए आिश्यक गुर्ों को भी ले कर आति।ै िे जन्मजात शसद् पुरुि िोते ि।ै

गुरुनानकआ्लन्दी के ज्ञानदेि नामदेि एिंअष्ािक्र आदद सभी बाल्यकाल से िी ज्ञानी थे । गुरुनानक जब

अल्पियस्क थे, तभी स्कूल में उन्िोंने अपनेशिक्षक से ॐ का अथणपूछा था । िामदिे ने माता के गभ णमें रिते समय िी िेदान्त पर प्रिचन ददये थे।

मनुष्य फल-प्राजतत की कामना से कायणकरता िै और इसीशलए उन कमों का फल भोगने के शलए पुनः जन्म लेता िै। आगामी जन्म में िि कुछ और कम णकरता िै और उनका फल भोगनेके शलए पुनः जन्म लेता िै। इस प्रकार यि संसार-चक्र सदा के शलए घूम रिा िै। जब कोई आत्मज्ञान प्रातत कर लेता िै, तब िि इस जन्म-मृतूयु के चिकर से मुक्त िो जाता िै। कम णअनादद िै, संसार भी अनादद िै। परन्तु जब मनुष्य फल-प्राजतत की कामना छोड कर तनःस्िाथिण भाि से कम णकरता िै तब उसके कमणके सारे बन्िन शिधथल िो जाते िैं।

जीने के शलए मरो। इस छोटे 'म' ैं को खतम करो और अमरत्ि को प्रातत करो। ब्रह्म में जीओ। तुम िाश्ित काल तक जीओगे। आत्मा को प्रातत कर लो। तुम्िें परम जीिन शमलेगा । अपनी आत्मा के साथ अपने-आपको जोड दो। मुत्यु- सागर या संसार से पार िो जाओगे। अपनेसत्–्धचत्–्आनन्द-स्िरूप में विश्राम करो । तुम्िारा जीिन अमर िो जायगा ।

जोंक एक घास की पत्ती की िार पर चलती िै और जब िार के छोर पर पिुँच जाती िै तब पिले अपनेअगले ेपैरों को फैला कर दूसूरी घास को पकडती िै, कफर िरीर के वपछले ेभाग को ले आती िै। इसी प्रकार जीिात्मा मृतूयु के समय इस ितमणान िरीर को छोड कर विचारों के द्िारा भािी िरीर की योजना बनाता िै, तब कफर उस िरीर में प्रिेि करता िै।

िुभ या अिुभ कम णका फल भी िुभ या अिुभ िोता िै। मिाभारत में आप देखेंगे - "जजस प्रकार एक बछडा िजार गायों के बीच में अपनी माँको पिचान लेता िै, उसी प्रकार पूिण-जन्म में ककये गये कम णउस कम णके कताणको पिचान लेति ैंऔर उसका अनुगमन करति.ैं।" ।

"यादृिं ंक्रियते कम लतादृिं ंभुज्यतेफर्म् ्।
यादृिं ंवप्यते बीजंतादृिं ंप्राप्यते फर्म् ्।।"

जजस प्रकार फल ििी प्रातत िो सकता िै जैसा कक बीज बोया गया िो; उसी प्रकार जजस तरि का कम णजिसने ककया िै, उसी तरि का फल उसे शमलेगा। यि तनसगण का अटल तनयम िै। आम का बीज बो कर नारङ्गी की आिा निीं को जा सकती । जीिनभर जजसने दुषुकृत्य ककये िों, िि अगले ेजन्म में सुख, िाजन्त तथा स्मृदूधि की कभी आिा निीं कर सकता।

"पिले भी िम सब कई बार एक साथ रि ि ैंऔर अलग िुए ि;ैं आगे कफर यिी क्रम चलनिेाला िै। जैसे ेअनाज के ढेरों को खशलिान से खशलिान में बदलतेरिने से दानों का संयोग और व्यिस्था बदलती रिती िै, उसी प्रकार इस वििाल ब्रह्माठड में इन जीिों की (मनुष्य की) भी जस्थतत िै" (योगिाशसष्ठ) ।

(४) मृतूयु और उस पर विजय

मृतूयु किल एक रूप-पररित्तनण िै। भौततक िरीर और अदृश्य तत्त्िों के विभाजन का नाम िी मृतूयु िै। वप्रय विश्िनाथ ! आप मृत्यु से इतना क्यों घबराते ि ैं?

तनरा के बाद जाग्रतत की तरि मरर् के अनन्तर जनन भी िै। वपछले ेजीिन में आपनेजो कुछ अपूरा छोडा िै, उसे ेपुनः आपको पूरा करना िी िै, इसशलए मृत्यु से डरनेकी आिश्यकता निीं।

मिणऔर िाशमकण जीिन में मृत्यु का विचार िमेिा एक प्रबल प्रेरर्ा-स्रोत रिा िै। मनुष्य मृतूयु से डरता िै। िृद्धािस्था में िि भगिान् ्का धचन्तन करने लगता िै। यदद िि अपने बाल्य-जीिन से िी भगिान् ्का धचन्तन करने लगेतो िृद्धािस्था में बिुत बदढ़या आध्याजत्मक फल प्रातत कर सकता िै। मनुष्य मरना निींचािता िै। िि सदैि जीवित रिना चािता िै। यिींसे दिणन आरम्भ िोता िै। दिणन का काम िै जजज्ञासा और िोि। दिणन बडे े जोरों से दिोके साथ किता िै- "िे मानि ! मृतूयु से मत डरो; तुम्िारे शलए एक अमर आिार िै और िि िै 'ब्रह्म। ििी तुम्िारी आत्मा भी िै जो तुम्िारे हृदय-गह्िर में तनिास करती िै। तुम अपने हृदय को िुद्ध करो और उस परर-'िुद्ध, अमर और अपररितनणीय आत्मा का धचन्तन करो। तब तुम्िें अमरत्ि की प्राजतत िोगी।"

िे मनुष्यो ! आपको मृत्यु से त्रबलकुल डरनेकी आिश्यकता निीं। आप अमर िो।ैं मृतूयु जीिन का विरोिी निीं िै। िि जीिन का िी एक रूप िै। जीिन का प्रिाि अनन्त रूप में बिता िी जाता िै। फल का नाि भले िो, पर उसके बीज में जीिन भरा रिता िै। इसी प्रकार बीज जब नष्ट िोता िै तब उसमें से वििाल िृक्ष पैदा िोता िै। िृक्ष विनष्ट िोता िै और कोयला बनता िै। उस कोयले में जीिन भरा िै। पानी अदृश्य िोता िै, पर िि अिश्य भाप बनता िै जो कक नये जीिन के बीजरूप में िोता िै। पत्थर समातत िो जाता िै, ककन्तु नये जीिन से भरा िुआ चूना बन जाता िै। भौततक िरीर-रूपी म्यान फेंक ददया जाता िै; परन्तु जीिन स्थायी रिता िै।

क्या कोई कि सकता िै कक इस िरती पर मृतूयु से न डरनेिाला कोई एक भी व्यजक्त िै? क्या कोई ऐसा व्यजक्त िै, जब िि स्ियंबडे ेकष्ट में िो या उसकी पत्नी के प्रार् छिपिा रिे िों या िि अपार िेदना भोग रिा िो तब भगिान् ् का नाम न ले ? तो कफर यि क्या सनक िै कक आप भगिान् ्के अजस्तत्ि को अस्िीकार करते ि ैंजबकक दुःख में िोने पर आप िी उसके अजस्तत्ि को स्िीकार करते ि?ैं विपरीत बुद्धि तथा सांसाररक उन्माद के कारर् आप एक नाजस्तक बन चुके िो।ैं क्या यि मिान् ्मूखतणा निीं िै? गम्भीरतापूिकण सोचें। वििाद छोडें। भगिान् ्का स्मरर् करें तथा इसी क्षर् अमरत्ि तथा िाश्ित िाजन्त प्रातत करें।

गरुडपुरार् तथा आत्मपुरार् में यि िर्णन ककया गया िै कक मृतूयुका कष्ट ७२,००० त्रबच्छुओं के डङ्क की अपेक्षा अधिक िोता िै। इस प्रकार भयानक िर्णन केिल इसशलए ककया िै कक श्रोताओं तथा पाठकों के मन में भय उत्पन्न िो और िे मोक्ष के शलए प्रयत्निील िों। अध्यात्मिाद में सभी ज्ञानी पुरुषों का तनरपिाद मन्तव्य िै कक मृतूयु के समय रत्तीभर भी दुःख निीं िोता िै। िे मृतूयु की जस्थतत का स्पष्ट िर्णन करते िैं। िे किते ि ैंकक 'मृतूयुके

कारर् इस भौततक िरीर के भार से मुक्त िुए ि ैंऔर स्थूल िरीर का विघिन िोतेसमय उन्िोंने अत्यन्त िाजन्त और समिाान अनुभि ककया िै। ऊपर से देखने िालों के मन में िरीर के अचानक ििू जाने ेकी विलक्षर् कल्पना पैदा करके माया व्यथण का भय पैदा कर देती िै। माया का यि स्िभाि िै, प्रकृतत िै। तुम मृतृयु-दु:ख से मत डरो। तुम अमर िो ।'

जप, कीतनण, गरीबों की सेिा तथा ध्यान के द्िारा परमेश्िर में िी तनरन्तर तनिास करने का प्रयास करें। तभी आप काल तथा मृतृयु पर विजय प्रातत कर सकेंगे।

जब आपका प्रार् लेने के शलए यमदूतू आयेंउस समय यदद आप क्षमा-याचना करें कक 'मेरे पास अपनेजीिन में भगिान् ्की - पूजा करने के शलए समय निींथा', िे आपकी क्षमा-याचना को निीं मानेंगे ।

मिें अज्ञान की ग्रजन्थयों तथा मृतृयु से बचा सकने िाला एकमाि ब्रह्मज्ञान िी िै। यि ज्ञान ध्यान के द्िारा प्रत्यक्ष अनुभि से प्रातत िोना चादिए। केिल पाजठडत्य से, बुद्धिजक्त से या िाशमकण ग्रन्थों के अध्ययन से उस परमपद की प्राजतत निीं िो सकती। िि तो प्रत्यक्ष अनुभि की िस्तुि, न कक तकण या वििाद की । सूक्ष्म समस्याओंका

तनरन्तर अध्ययन करने ेसे िम अपर-संसार में पिुँचते िैं जिाँसूक्ष्म विचार करने की िजक्त भली प्रकार विकशसत िोती िै । जब एक विषय से दूसूरे विषय पर भागनेिाले ेविक्षक्षतत विचार िों तो पररर्ाम यि िोगा कक आगामी जन्म में िमारा मन िान्त और अतनयजन्त्रत रिेगा।

आत्मसाक्षात्कार मनुष्य के दु:खों का मूल कारर् विद्या अथिा अज्ञान को नष् करेगा तथा आपमें आत्मा की एकता का ज्ञान उत्पन्न करेगा जो दु:ख, भ्राजन्त तथा संसार-चक्र-रूपी जन्म-मृतृयु की भयानक व्याधि के उन्मूलन का साघन िै। आपके हृदय-स्थल में िुद्ि ज्ञानरूपी सूय णप्रकाशित िो रिा िै। यि आध्याजत्मक सूयो का सूय णस्ियं-प्रकाि िै।

िरीर और मन को प्रकाशित करने िाला यि आत्मा प्रार्ीमाि का आत्मा िै। यदद आप इसे प्रातत कर लेते ि ैंतो आप पुनः इस मत्यंलोक को निींलौिेंगे । यि संसार मायािी का एक नािक िै। इसमें जन्म और मृतृयु-रूप दो दृश्य िैं। िास्ति में न तो कोई आता िै और न कोई जाता िै। केिल आत्मा िी विद्यमान रिता िै। आत्मानुसन्िान द्िारा मोि और भय का नाि करें तथा िाजन्त में विश्राम करें।

"म ैंउस सिणजक्तमान् ्पुरुष को जानता िै जो सूयिणत् ्ज्योततमयण िै, अज्ञानान्िकार का विनाक िै। केिल उस आत्मा को जान कर मृतृयु पर विजय पातिैं। मुजक्त का अन्य कोई मागणनिीं" (यजुिेद ३१-१८१)।

योग की ददिा में कोई भी प्रयत्न विफल र्नींिोता ि ै। अत्यल्प योधगक सािना से भी आपको फल प्रातत िोगा। यदद आपनेइस जन्म में योग के यम, तनयम तथा आसन, इन तीन अङ्गो पर सफलता प्रातत कर ली ि ै तो आगामी जन्म में चतुथाङ्णग अथातण ्प्राणायाम से आपकी सािना आरम्भ िोगी। जो िेदान्ती इस जीिन में वििेक और िैराग्य इन दो सािनों को प्रातत कर लेता ि ै, ि ि आगामी जन्म में िम, दमादद षट्-सम्पवत्त से अपनी सािना आरम्भ करेगा। अतः इस जीिन में यदद आप कैिल्य या मुजक्त अथिा अजन्तम असम्प्रज्ञात समाधि को प्रातत करने में असफल िोते ि ैं तो आपको थोडा भी िताि र्नीं िोना चादिए ।

थोडे ेसमय का अत्यल्प अभ्यास भी आपको अधिक िजक्त, िाजन्त, सुख और ज्ञान प्रदान करेगा ।

आप मर र्नींसकते; क्योंकक आप कभी पैदा र्नीं िुए। आप अमरात्मा ि।ैं माया के इस शमथ्या नाटक में जन्म और मृत्यु ये दो असत्य दृश्य ि।ैं उनका सम्बन्ि केिल भौततक दे से ि ै जो पञ्चतत्त्िों के शमश्रण से बना िुआ ि।ै जन्म और मृत्यु का विचार केिल अन्ि-विश्िास ि ै। ।

यि भौततक िरीर, जो कक शमट्टी का पुतला ि ै, उस परमेश्िर की लीला का क्रीडामृग मात्र ि ै। ईश्िर सूत्रात्मा ि ै। जब तक उसकी इच्छा िोती ि ै, तब तक ि ि इस क्रीडामृग को दौडाता रिता ि ै। अन्ततोगत्िा ि ि इस क्रीडामृग को तोड देता ि ै। दो का खेल समातत िोता ि ै। एकत्ि मात्र अिशिष्ट रिता ि ै। यि जीिात्मा उस परमात्मा में विलीन िो जाता ि ै।

आत्मा का बोि िोने पर मृत्यु का भय जाता रिता ि ै। लोग व्यथण िी मृत्यु से चौंकते ि ैं। मृत्यु तनद्रा के समान ि ै। प्रातः तनद्रा से जैसे ेजागते ि ैं िैसे िी जन्म ि ै। जजस प्रकार आप नये िस्त्र पिनते ि ैं, उसी प्रकार मृत्यु के बाद नया िरीर िारण करते ि।ैं मृत्यु इस प्रकक्रया की एक स्िाभाविक घटना ि ै। आपके विकास के शलए ि ि आिश्यक ि ै। जब इस जीिन की भािी प्रिृवत्तयों के शलए यि िरीर असमथ णतथा अनुपयोगी िो जाता ि ै तब भगिान् ्रुद्र इसका नाि करतेतथा दूसरा नया िरीर देते ि।ैं मृत्यु के समय कोई कष्ट र्नींिोता। अज्ञानी लोगों ने मृत्यु के सम्बन्ि में अत्यन्त भय और आतङ्क पैदा कर ददया ि ै।

सत्य एक िी ि ै- ब्रह्म। यि संसार और यि िरीर ब्रह्म में उसी प्रकार आरोवपत ि ैं जजस प्रकार रज्जु में सपण का आरोप ककया जाता ि ै। जब तक रज्जु का ज्ञान र्नींिोता और सपणकी भ्राजन्त दृढ़ रिती ि ै, तब तक आप भय से मुक्त र्नींिोते ि।ैं उसी प्रकार आपके शलए इस संसार की ठोस िास्तविकता तब तक ि ै जब तक आपको ब्रह्म का साक्षात्कार र्नीं िो जाता ि ै। जब आप प्रकाि से रज्जु को देखते ि,ैं सपणका भ्रम तथा भय नष्ट िो जाता ि ै। इसी तरि जब आपको ब्रह्मज्ञान िो जाय तो आपके शलए इस संसार का लय िो जायगा और जन्म तथा मृत्यु के भय से मुजक्त िोगी ।

कभी-कभी आप स्तिन में देखते िैं कक आपकी मृतूयु िो गयी िै और आपके सगे सम्बन्धीिं रो रिे िैं। उस कजल्पत मरर्िास्था में भी आप उनको रोते िुए देखते और सुनते िैं। इससे स्पष् विददत िोता िै कक प्रत्यक्ष मृतूयु के अनन्तर भी जिीन का अजस्तत्् रिता िै। ििी अजस्तत्् िी आत्मा या मिान् ्'अिं' िै।

यदद अपनेहृदय में तछपेिुए इस अमर आत्मा को आप जानते िैं तो अविद्या, काम तथा कम-णरूप त्रििवि ग्रजन्थयााँ सुलझ जायगी। यदद अवििेक, अिङ्कार, राग-द्िेष, किम,ण िरीर आदद के अज्ञान की शृङ्खला तोड दी जाय तो आप जन्म-मृतूयु के चक्र से मुक्त िोंगेतथा अमर लोक में प्रििे प्रातत करेंगे।

(५) मोक्ष

मोक्ष जिीन का परम लक्ष्य िै। जिीन के उद्देश्य की पूर्णता मोक्ष िै। मोक्ष की प्राजतत अथाणत् ्जन्म-मृतूयु के बन्धि से मुजक्त पाने पर इस मत्यलणोक का जिीन समातत िोता िै। अपनेजिीन का िास्तविक लक्ष्य जान लेना िी मुजक्त या मोक्ष किलाता िै। मोक्ष से िाश्ित जिीन, अखठड आनन्द और अनन्त सुख प्रातत िोता िै। मोक्ष विनाि निीं। मोक्ष तो तुच्छ और दम्भपूर् णअिङ्कार का नाि िै। जिीात्मा का परमात्मा के साथ ऐक्य िी मोक्ष िै। जब इस तुच्छ अिं का नाि िोता िै तब सम्पूर्ण और यथाथण विश्िात्मिा प्रातत िोती िै और िाश्ित जिीन शमलता िै।

मुजक्त आत्मज्ञान के द्िारा प्रातत िोती िै। ज्ञान प्राजतत के शलए एकाग्रता की आिश्यकता िोती िै। एकाग्रता के शलए उपासना करनी िोती िै। उपासना धचत्तिुद्धि से शसद्ध िोती िै। धचत्तिुद्धि तनष्काम्य कमयणोग से िोती िै। तनष्काम्य कम णकरने के शलए इजन्रयों को तनयन्त्र् म ें रखना आिश्यक िै। इजन्रयजय के साधन िैं वििेक और िैराग्य ।

मोक्ष ऐसी बस्तु निीं िै जो पिले निीं रिी िो और नये से कुछ बनना पडता िो। मोक्ष कोई प्राततव्य पदाथण निीं िै। िि तो प्रातत िै िी। समी कुछ उस परब्रह्म के साथ एकरूप िै। प्रातत करने का पदाथणतो यि िै कक उस परब्रह्म के साथ िमारी पाथक्णय-भािना का. दूतू की भािना का, विनाि िो । मोक्ष उस पदाथण के प्रत्यक्ष साक्षात्कार का नाम िै जो धचरन्तन काल से रिा िै, पर अज्ञानािरर् के कारर् अब तक िमसे अज्ञात था । परमानन्द की प्राजतत तथा दुःखों की आत्यजन्तक तनिृवृत्त िी मोक्ष िै। जन्म और मृतूयु से छुिकारा िी मोक्ष िै।

मुजक्त अथिा मोक्ष आपका िास्तविक स्िरूप िै। इस सत्य का ज्ञान प्रत्यक्ष अनुभि से प्रातत ककया जा सकता िै। आत्मधचन्तन के द्िारा अज्ञान के आिरर् को विदीर्ण कर देना िोगा। तभी आपमें आपकी मौशलक िुद्धता और ददव्य आनन्द का प्रकाि दीखेगा ।

ब्रह्म, आत्मा, पुरुष, चैतन्य, बोध, भगिान्, ् अमरत्ि, मुजक्त, पूर्तणा, िाजन्त, आनन्द, भूमा ये सारे िब्द

पयायणिाची िैं। आत्मानुभूततप्रातत करने पर िी जन्म-मृतूयु के चक्र तथा उससे सम्बजन्धत अन्यान्य विपवत्तयों से

छुिकारा शमलेगा। जीिन का ध्येय िै परमानन्द अथात् ण ्मोक्ष की प्राजतत । तनःस्िाथिण सेिा तथा जप के द्िारा हृदय को पररशुद् तथा जस्थर करके तनरन्तर ध्यान में लगेरिने पर िी मोक्ष प्रातत िो सकता िै।

मोक्ष परम प्रयोजन िै। ज्ञान अिान्तर प्रयोजन िै। जजस प्रकार केले ेका फल उसका परम प्रयोजन िै और उसके पत्तेआदद परम प्रयोजन से पूि णप्रातत िोनेिाले अिान्तर प्रयोजन ि;ैं उसी प्रकार मोक्ष परम प्रयोजन िै बौर िज्ञान उस मोक्ष से पूि णप्रातत िोने िाला अिान्तर प्रयोजन िै। िान तो उस परमानन्द की प्राजतत का एक सािन मात्र िै।

जीि िरीर तथा अन्यान्य िस्तुओं का अपनेऊपर आरोप कर लेता िै और उनके साथ अपनी एकरूपता मान कर करती िै। इन असत् ्िस्तुओं के साथ की एकरूपता से मुक्त
िोने का नाम िी मोक्ष िै। इस एकरूपता का कारर् िै अविद्या या अज्ञान। उस एकरूपता को दूरू करने िाली िस्तु विद्या िै। आत्मज्ञान की प्राजतत से यि अविद्या और इसके प्रभाि दूरू िोतेि।ैं मोक्ष का स्िरूप िी परमानन्द की प्राजतत और सभी प्रकार के दु्ःखों से आत्यान्णतक तनिृवृत्त िै।

िस्तुतः ब्रह्मज्ञान यिी िै कक ब्रह्म और अपनी आत्मा दोनों एक ि।ैं जीि और ब्रह्म के बीच जो अन्तर दीखता िै, उसका कारर् उपाधि िै। यद्यवप जीि तत्त्ितः ब्रह्म िी िै, तो भी अन्तः-करर् से सम्बजन्ित उपाधियों के साथ अपना सम्बन्ि िि जोड लेता िै; इसशलए सांसाररक दु्ःखों तथा कष्टों का शिकार बन जाता िै। िास्ति में उन दोनों के बीच कोई अन्तर निीं। इसशलए यि समझ लेना चादिए कक आत्मा िी ब्रह्म िै। अतः जजन्िोंने िास्तविक सत्य को पिचान शलया िै, िे जानते िैंकक ब्रह्म और जीि एक िी िै। उपतनिदों में कुछ मिािाक्य ि ैं जजनमें भी यिी बात किी गयी िै। िे मिािाक्य ि-ैं 'अिं ब्रह्मा-जस्म' (म ैंब्रह्म िै), 'श्रयमात्मा ब्रह्म' (यि आत्मा िी ब्रह्म िै)। िे अपने शिष्यों को यिी बात इन िब्दों में समझाते ि ैंकक 'तत् ्त्िम् ्अशस' (तू ििी िै)। इसशलए यि समझना चादिए कक ब्रह्म और जीि एक िैं।
ब्रह्म को जाननेिाला स्ियंब्रह्म बन जाता िै। िै। जीवित अिस्था में िी जो ब्रह्मरूप िो गया िै, िि जन्म-मरर् के चक्र से मुक्त िो जाता िै। मोक्ष का एकमात्र सािन ब्रह्मज्ञान िै।

द्वितीय अध्याय: दिन्दुत्ि

(१)दिन्दुत् ि

जो दिन्दुसुतान में रिता िै, िि दिन्दू िै। यि एक प्रकार की पररभािा िै। दिन्दू िि िै जो सनातन िम णमें विश्िास रखता िो एिं पुनजन्णम-शसद्ान्ति, आत्मा की अमरता, िेद की प्रकक्रयाओंऔर िराश्रणमि–म णको मानता िो। दिन्दुओं का सामान्य िमग्रणन्थ गीता िै और गायिी सिसणामान्य मन्त्र िै। भगिान ्के सिमणान्य नाम िै ब्रह्म, परमात्मा, भगिान ्अथिा ईश्िर ।

िास्तविक अथणमें दिन्दूि–म णआयणि–म णअथिा मानिि–म णिै। दिन्दूि–म णअन्य सभी िमों का मूल स्रोत िै। भगिान ्बुद् दिन्दूि–म णमें पैदा िुए और पले। उन्िोंनेदिन्दूि–म णमें इिर-उिर कुछ संशोिन करके तत्कालीन जनता का विकास-स्तर और भािनाओं के समुपयुक्त बौद्ि–म णके नाम से एक नया िमणप्रितत ककया । बौद्ि–म णदिन्दूि–मणकी िी एक प्रिाखा िै। प्रभु ईसामसीि नेकश्मीर और िाराणसी में तपस्या की तथा दिन्दूि–मणकी शिक्षाओं और शसद्ान्तों को आत्मसात ्करके कफलस्तीन के मछुओं के उपयुक्त एक नया ि म णप्रस्तुत ककया। मिािीर ने भी ऐसा िी ककया । उन्िोंने दिन्दूि–म णमें िी जिााँ-तिााँकुछ पररितनण करके जैनि–मणकी स्थापना की जो कक बौद्ि–म णकी िी एक उपिाखा िै । पारसीि–म,ण ईसाईि–म णआदद सभी ि म णिस्तुतः दिन्दूि–म ण
की िी िाखा-प्रिाखाएाँ ि ।ै

दिन्दूि–म णकेिल एक सामान्य िम णनिीं, अवपतु िि एक दिनण िै। िि सागर के समान िै। जजस प्रकार सभी नददयााँ 'सागर में जा शमलती ि ,ै उसी प्रकार सभी ि म णदिन्दूि–म णमें जा शमलते ि ।ै अन्य सभी ि म णदिन्दूि–मणसे िी
उत्पन्न िुए ि ।ै कोई भी मनुष्य चािे उसकी भािना कैसी भी िो, उसकी सामथ्यण ककतनी भी िो; पर अपनी मुजक्त का सरल मागणिि दिन्दूि–म णमें पा सकता िै। प्रत्येक प्रकार के मनुष्य को अजन्तम लक्ष्य की ओर ले जानेके शलए दिन्दूि–म णमें कई मागणि।ै यिी दिन्दूि–म णकी वििेिता िै। प्राचीन ऋवियों के उपदेि केिल दिन्दुओं तक िी सीशमत निीं। उनकी व्याजतत सािणत्रिक िै, सािणभौम िै। िि विश्िभर के लोगों के शलए िै। गीता और उपतनिद् ग्रन्थ संसार के समस्त मानिों के शलए ि ।ै दिन्दू िम-णग्रन्थों में दिनण िै, कम-णकाठड िै और कथाए ाँि ।ै

ये तीनों वििय आिश्यक ि ।ै िेदों के अन्तगतण कथाओं
और काव्यों का उद्देश्य िै िमों की सत्यता के प्रतत मन में रुधच पैदा करना । प्राचीन भारतीय योगी लोगों के मन में नैततक शसद्ान्तों या िाशमकण तत्त्ि को दृढ़ करने के शलए िैसी कथाओंऔर काव्यों का सदा िी प्रयोग करते थे।

आपको भी गिराई में प्रिेि करके सत्य और ज्ञाभ-रूपी मोततयों को उन सीवपयों से अलग करना िोगा जजनमें कक िे सजन्नदित ि ।ै कथाओं और काव्यों को िैज्ञातनक दृजष्ि से देखने िाले व्यजक्त िी विचारि–न्य विश्लेिण एिं अवििेकपूर्ण तथा अन्यायपूर्ण आलोचना करते ि।ै

आप अपना दृजष्किोर् बदल डाशलए । तब प्रत्येक सांसाररक कमणयोधगक कक्रया बन जायगा। सीा और समपर्ण के द्िारा एक गरीब व्यजक्त भी लक्ष्य तक पिुाँच सकता ि।ै उसके शलए िन की आिश्यकता निीं ि।ै दिन्दू–ूदिनण सिणव्यापी ि।ै एक भङ्गी भी तनष्काम भाि से अपना कम णकरते िुए मोक्ष पा सकता ि।ै िमारे प्राचीन ऋवियों ने रि प्रकार के मनुष्यों के शलए उनकी रुधच, भािना और सामथ्यणके अनुसार विशभन्न मागणबतलाये ि।ैं

िदान्त और उसके शसद्िान्तों को ठीक तरि समझ लें और दैतनक जीिन में उनका अभ्यास करें तो युद्िों, साम्प्रदातयक दङ्गों, छोटे-छोटे झगडों और िाशमकण सङ्घिों से त्रस्त इस संसार में िाजन्त, समािान और सुख की स्थापना िो सकेगी।

(२) िास्तविक िम ण

सिी अथणमें सच्चा आध्याजत्मक जीिन िी िमणिै। िम णऔर जीिन कोई दो शभन्न िस्तु निीं ि।ैं अंग्रेजी का ररलीजन िब्द लैदिन के 'रर' और 'शलगर' - इन दो मूल–िातुओंसे बना ि।ै 'रर' का अथणिै पुनः िापस और 'शलगर' का अथण ि ै बााँिना; अतः ररलीजन का अथणिुआ कक जो मन इस प्रापजन्चक वििय–िासना के पीछे भिक रिा ि,ै उसे कफर से िापस आत्मा के साथः बांिना, मूल-स्रोत या आिार की ओर ले जाना। िम णके अभाि में िास्तविक जीिन कुछ भी निीं रिता ि।ै अब िम िमणके वििय में अधिक विचार न करके उसकी सािना के वििय में विचार करें।

अमर आत्मा में िाश्ित जीिन व्यतीत करने का नाम िम णिै। िम णपूर्णिा या साम्यता ि।ै िम णएकत्ि ि।ै िम ण मन और इजन्रयों के परे ि ै। ि म णआचार-विधियों और कमणकाठडों से शभन्न ि ै। ि म णभगिान् ्के साथ एकरसता का नाम ि।ै ददव्य चेतना या ददव्य ज्ञान की प्राजतत का नाम िमण ि।ै अज्ञान, भ्रम, संिय, भय, दःुख और मोि से मुजक्त िी िम णिै। िमण-युद्ि किराने और आत्माभ्युदय के साथ श्रेय या मोक्ष की ओर ले जाने िाले ्प्राचीन िमों की स्थापना के शलए आध्याजत्मक क्षेत्र में कुछ कायण करने की प्ेररर्ा िी िम णिै।

मिािणि आस्था या श्रद्िा ि ैजो भगिान् ्को जानने और उसकी उपासना के शलए प्ेररत करे। िि चचाण-गोजष्ठयों में िाद-वििाद करने का वििय निीं ि।ै िि तो िास्तविक आत्मा का ज्ञान ि,ै मनुष्य के अन्दर तनदित िाश्ित जजज्ञासा की पूवत्त ि।ै

इसशलए िम णको जीिन का उच्चतम मूल्य मानना चादिए । अपने जीिन का प्रत्येक क्षर् उसी की अनुभूतत के शलए िोना चादिए। जजस जीिन में िम णकी सािना निीं ि,ै िि जीिन जीिन निीं, िस्तुतः मृत्यु ि।ै मिणएक ि।ै सच्चा िम णसािणभौशमक ि।ै सच्चा िमणिि आध्याजत्मक जीिन ि ैजो सभी िासनाओं से परे ि।ै सच्चा मिणआत्मानुभूतत ि।ै ईश्िर का अनुभि, ईश्िर का दिनण और ईश्िर के साथ सम्भाि िी सच्चा िम णिै।

शमिो ! लोगों का िमण-पररितनण करने का प्रयत्न क्यों करते िैं? इस िरती पर एक िी िम णिै। ििि िै पे्रमि–म ण।

मिण-पररित्तनण एक बडा सामाजजक दिो िै। साम्प्रदातयक विपवत्तयों और झगडों का यि एक प्रमुख और प्रचल कारर् िै। िम-णपररितनण करने के शलए प्रयत्न करने िाला मनुष्य मूख णिै। ििि सङ्घिणका बीज बोता िै और दिे की िाजन्त में बािा डालता िै।

विशभन्न सम्प्रदायों की तुच्छ रूदढ़यों के पीछे क्यों लडतेिो ? िस्तुतः सभी िमों के मूल-तत्त्ि एक िी िै। जो मूल-तत्त्ि निींि,ै उनके शलए बयों लडते िो ? िमण के सार को मत भूलें। फल का रस ग्रिर् करें, तछलका और रिे फेंक दें। धगरी को लें और तछलका छोड दें। आत्यजन्तक सदिष्र्ुता को विकशसत करें। सदिष्र्ुता के त्रबना उत्नतत निीं कर पायगें। सभी सम्प्रदायों तथा साम्प्रदातयकों को गले ेलगायें, तब आपको अपररशमत आनन्द, िाजन्त और जिक्त प्रातत िोगी।

अिङ्कार, राग-द्िेि का त्याग, आत्मानुभूतत, प्रार्िमा के प्रतत प्रेम, आत्मभाि के साथ मानिमाि की तनःस्िाथ णसेिा-यिी सच्चिमैणका सार िै।
मिणव्यािाररक िै। िम णआपके तनत्य जीिन का अङ्ग बन जाना चादिए । थोडी जजज्ञासा, थोडा उरक, बाशलि उत्सािा और भािोद्िेग से आपके आध्याजत्मक विकास और उन्नतत में कोई सिायता निीं शमलेगी । तनरन्तर सङ्घिण और सतत प्रयास की पूरी आिश्यकता िै।

मिणजीिन का विज्ञान िै। ििि िमें ईश्िरमय िो कर जीनेऔर अमरत्ि पाने की सीख देता िै। िाश्ित आनन्द और अक्षय िाजन्त के लोक में प्रिेि करने में ििि सिायक िोता िै। ििि अज्ञान का आिरर् िटा कर आत्मा की एकता की अलौकिकक दृजष्ि प्रदान करता िै।

कुछ लोग किते िैं कक िम णएक विलाशसता िै। ऐसा किनेिाले अज्ञान और सांसाररकता में फंसे िुिए िो।ैं मनुष्य मिणके त्रबना कैसे ेजी सकता िै ? दुःुख, िोक, पीडा और मृत्यु से बचनेका एकमाि उपाय िमणिै और अमरत्ि का जो अजन्तम लक्ष्य िै, उसे ेपानेका मागणददखाने िाला भी िमणिी िै। िमणके सिारे िी मनुष्य पूर्णि और तनदोविता को प्रातत कर सकता िै।

(३) भारत माता का िैभि

भारत एक आध्याजत्मक दिे िै। भारत ने उपतनिेिों या पडौसी राष्रों पर कभी आक्रमर् निींककया। उसको सैतनक विजय की मित्त्िाकांक्षा कभी न थी। उसने िमेिा अपनी प्रजा के शलए आत्मस्िराज्य चािा िै। उसने अपनी प्रजा को दूसूरों पर िासन करने के शलए कभी प्रेररत निीं ककया। ििि अपने पुिों सेयिी अपेक्षा रखती िै कक िे अपनी आन्तररक और बाह्य प्रकृतत पर विजय पायें । ििि चािती िै कक उसकी सन्तान आत्मज्ञान से उत्पन्न

सुन्दर और ददव्य गुर्ों, नैततक िजक्तयों और आध्याजत्मक अन्तबलण से पररपुष् िो। दूसूरों के मन को जीतने और आध्या-जत्मक विजय प्रातत करने का एकमिा सिान अदिसा िै।

भारतीयों का अजन्तम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार िै। उनको भौततक समृद्धि तथा भौततक प्रगतत की धचन्ता र्नीं िै। उनको योग वप्रय िै। िे अदिंसा, सत्य तथा ब्रह्मचयण की सािना करतिे।ैं अनन्त आत्मा के िाश्ति आनन्द को पाने की िे इच्छा रखते िे।ैं िे अन्तरात्मा या ब्रह्म का साक्षात्कार करने तथा सांसाररक सम्पवत्त का त्याग करने के शलए िमिा तैयार िे।ैं अविनािी आत्मा की प्राजतत के तनशमत्त िे अपना सिणस्ि न्यौछािर कर डालतिैं। उनका धचत्त सिदणा अध्यात्ममय रिता िै। भारत योधगयों, ऋवियों तथा मुतनयों का दिे िै। दिमालय पितण का दृश्य ककतना

रमर्ीय िै ! गङ्गा माता ककतनी

मिुर िै ैं! िे गङ्गे ! आपकी तरङ्ग ककतनी मनोिर और स्फूवत्तदातयनी िै ! योधगयों का साजन्नध्य ककतना आत्मप्ेरेरक िै ! इन योधगयों तथा गङ्गा और दिमालय से युकुत ऋविकेि ककतना सुन्दर और वप्रय िै ! यदद आपकी इच्छा योगाभ्यास करने की िै तो भारत आइए और ऋविकेि में ठिरराए । एकान्तिास की िाजन्त प्रातत कीजजए । आत्मानन्द का अनुभि कीजजए । मौन ध्यान कीजजए । अखठड मौन में र्निर्रि कीजजए । आप योगी बनें !

मिात्मा संसार के िर दिे में जन्म लेतिे;ैं परन्तु विश्ि के अन्य दिेों की तुलना में भारत में मिात्माओं भी संख्या अधिक िै। यि भारत की वििेिता िै। इसीशलए भारत को ऋवि-मुतनयों का दिे किा जाता िै।

भारत योधगयों, ऋवियों, मुतनयों और आत्मदशियों का दिे िै। भारत ने िङ्कर, रामानुज जैसे ेकई आचायों; कबीर, रामदास, तुकाराम, गौराङ्ग मिाप्रभु आदद कई सन्तों; ज्ञानदिे, गोरखनाथ जैसे ेकई योधगयों और दत्तािेय, सदाशिि ब्रह्म जैसे ेकई मुतनयों को जन्म ददया िै। आज भी यिााँबिुत से योगी और मिात्मा रितिे।ैं । चन्दन के

िृक्ष सभी जङ्गलों में र्नीं िोतिे।ैं मोती सभी समुरों में र्नींशमलतिे।ैं सुिर्णभूशम के िर ककसी प्रदिे में र्नीं रिता िै। योगी भी दुतुनया के िर स्थान में र्नीं रितिैं।

भारत िन्य िै, जजसकी सुन्दर िरती पर योगो िे,ैं सन्त िे,ैं ऋवि िे;ैं जिााँगङ्गा, यमुना, निदणा, गोदािरी,

शसन्िुु

और कािेरी नददयााँ प्रिादित िोती िे ,ैं जिााँवििाल काय दिमालय पितण िै। िि भारतिण िन्य िै जजसका अतीत

अत्यन्त िैभि–िाली िै, जिााँकी िरती पर राम, कृष्र्, व्यास, िङ्कर, दत्तािेय, पतञ्जशल आदद पवि पुरुिों के चरर् पडे िे।ैं आयाितण िन्य िै जिााँ आज भी योगाभ्यास और तपस्या में लीन रिनेिाले ेअसंख्य ऋवि, मुतन और

योगी रि रिे िे।ैं िे मातृभूशम ! तुम िन्य िो जिााँदेिता और जीिन्मुक्त तनिास करतिे,ैं सुन्दर िनों और नैशमिारठय, झूसी, उत्तरकािी, ऋविकेि आदद एकान्त प्रदिेों से जो विभूवित िै, जिााँकुरुक्षेि जैसा पवि स्थान

िै जजसमें भगिान् ्कृष्र् ने ेअपने वप्रय शिष्य अजुनुण को गीता के अमर गीतों के द्िारा अपना स्फूततदणायी सन्दिे सुनाया था। भगिान् ्आपकी सन्तान का भला करें और उसे ेसम्यक् ज्ञान, आत्मानुभूतत आध्याजत्मक िजक्त प्रदान करेंजजससेकििआपकी सेिा करे और आपकी कीतत पताका को उन्नत करे ।

नाजिीाद, फैशसज्म, तनरंकुि सत्तिााद आदद सारे िाद मानि को िाजन्त प्रदान करने में असफल िोंगे। मनुष्य को यदद कोई िाश्ति िाजन्त प्रदान कर सकता िै तो िि िै पवि भारत का िसिाद या ऋविाद या उपतनिद्वादे ।

यि िसिाद बया िै ? आत्मसंयमपूकण भगिान् ्में लीन रिना िी िसिाद िै। ऋविाद क्या िै ? धचत्तिुद्धि, तनःस्ाथिण सेिा, समपणर् और ध्यान के द्िारा अमरत्् की प्राजतत का नाम िै ऋविाद । उपतनिद्वाद क्या िै? आत्म-विश्लिेर्, जजज्ञासा, श्रुतत का श्रिर्, आत्मविचार और आत्मध्यान के द्िारा उस औपतनिददक आत्मा या ब्रह्म का ज्ञान प्राप्त करना िी उपतनिद्वाद िै जो आत्मप्रकािी िै, सिाभणौम िै, अविभाज्य िै, कालदेिातीत िै और मृत्ुयुरदित िै।

भारत िी निििरन् ्कोई भी देि सच्चा स्राज्य तभी प्रातत कर सकेगा जबकक राजनैततक प्रिृत्तयों के साथ-साथ

आध्याजत्मक सिाना भी चलेगी । कायकणताओंण को यि मान कर चलना िोगा कक प्रत्येक कक्रया योग और ईश्रि-पूजा का सिान िै। उन्िें स्ाथिण, लोभ, काम और घृर्ा से मुक्त िोना चादिए तथा उनमें सत्यता, सिनीलता, आत्मसंयम, विश्प्रेिेम, उदारहृदयता के साथ-साथ पूर् णसदिष्रुता और भगिान् ्के अजस्तत्् के प्रतत दृढ़ विश्ासि िोना चादिए ।

कई पवि सररताओं और िजक्तिाली आध्याजत्मक स्पन्दनों से सम्पन्न यि भारत पािन देि िै। यि िल दिमधगरर संसार के सभी लोगों को आकृष् किर लेता िै। ददव्य धचन्तन और योगाभ्यास के शलए यि देि वििेि रूप से उपयुक्त िै। प्रत्येक देि की अपनी-अपनी आकिकण वििेिताएँ िोती िैं। भारत योधगयों और ऋवियों का देि िै। भारत की यि एक वििेि आकिकण वििेिता िै। इसीशलए अमरीका, इंगलैठड तथा संसार के सभी प्रदेिों से योगाभ्यास के शलए लोग भारत आते िैं। भारत की जय िो और भारत के ऋवि और मुतनयों की जय िो !

भारत सिोत्कृष् देि िै। गङ्गा सिोत्तम नदी िै। दिमालय सिोच्च पितण िै। सत्य सिोत्तम गुर् िै। साक्षात्कार-प्रातत गुरु सिश्रेणष्ठ पुरुि िै। आत्मा िी सिाधणिक वप्रय िस्तु िै। इसशलए भारत में आ कर गङ्गा के ति पर तनिास कीजजए । सत्य बोशलए । साक्षात्कार-प्रातत गुरु की िरर् लीजजए और आत्मा-नुभूतत प्रातत कर मुक्त बतनए ।

तृतीय अध्याय: गुरु और शिष्य

(१)गुरु कीआिश्यकता

सद्गुरु की कृपा से िी आत्म-ज्ञान प्रातत ककया जा सकता िै। ज्ञान गुरु से शिष्य में सञ्चाररत िोता िै।

धचत्त को िुद् किरने तथा ब्रह्मतनष्ठ गुरु की सेिा करने और उनसेउपदेि प्रातत कर तनददध्यासन करने से अज्ञेय (ब्रह्म) का ज्ञान प्रातत ककया जा सकता िै।

लौकिक िास्त्रों के विद्याधथयणों को एक िैद्य की, प्राध्यापक की तीव्र आिश्यकता िोती िै। नये िकील को मागदिणन के शलए िररष्ठ एडिोकेट की आिश्यकता रिती िै। नये रसोइये को एक अनुभिी रसोइये की सिायता की आिश्यकता िोती िै। सांसाररक विियों की िी जब यि जस्थतत िै, तब अव्यक्त एिं सूक्ष्म आत्मा से सम्बजन्ित आध्याजत्मक विियों के सम्बन्ि में किना िी क्या ? सािक को मागदिणन के शलए पिुँचे िुए सद् गुरु के मागदिणन की तनतान्त आिश्यकता िै, अन्यथा िि अज्ञान-रूपी अन्िकार के घने िन में भिकता रिेगा।

सािक को सदा प्रारम्भ में कुछ ििों तक ककसी शसद् गुरु के मागदिणन में रिना चादिए। उन्िें उनके अिीन रिना चादिए । उन्िें पूर्ण आज्ञाकाररता और नम्रता सीखनी िोगी । यदद िे अपना मागण स्ियं खोजमेलगेंगे तो उनमें अिङ्कार और स्िच्छन्दता आ जायगी । िे अध्यात्म-मागणमें ततल-भर भी प्रगतत निीं कर पायगें । प्रकृतत में कोई भी दो

िृक्ष एक जैसे ििीं िोते, कोई दो पत्तेएक समान निीं िोते, कोई दो व्यजक्त एक समान निीं िोते, कोई दो स्पन्दन एक जैसे ििीं िोते, कोई दो स्िभाि एक समान निीं िोते और न दो मन एक सरीखे िोते िैं। इसशलए विशभन्न स्िभािों के अनुसार प्रत्येक के मन को तनयजन्ित करने के मागण भी विशभन्न िैं। प्रत्येक व्यजक्त की सािना का अपना मागणिोता िै। यदद आप अपना मागणनिीं खोज पायेंतो गुरु की सिायता से खोज 'सकते िैं। ककसी गुरु के अिीन रि कर योग सीणखए, तभी योग के गूढ़ तत्त्िों को आप समझनेके योग्य िोंगे। जब आप तैयार िोंगेतब िे आपमें स्फूवत्त का सञ्चार करेंगे, आपके मागण में आनेिाली संिय-रूपी सभी बािाओंको दूर करेंगे और आपको सिी मागणददखायगें; क्योंकक िे पिले िी ये सारे मागणतय कर चुके िोते िैं। यदद आप तनष्ठािान्

और आस्थािान् िैं तो आप पर उनकी कृपा तैलिारा की तरि अखण्ड बरसेगी। यदद आपमें सच्ची ग्रिणिीलता, अडडग श्रद्िा तथा उनके प्रतत समपर्ण-भािना िो तो िे आपमें भजक्त, प्रेम, ज्ञान और आध्याजत्मक प्रभा का सञ्चार करेंगे। अब एक गुरु और एक मागणपर दृढ़ रदिए । चञ्चलता त्याधगए, िैयणरणखए और तनष्ठािान् बतनए । सािकों के मन में अपने गुरु और श्रुततयों के प्रतत अचल और जस्थर श्रद्िा िोनी चादिए। प्रायः सािकों की श्रद्िा अजस्थर अथिा चञ्चल िोती िै। इसीशलए योग-शसद्धि अथिा ज्ञान-प्राजतत के प्रयत्न में िे असफल िो जाते िैं।

ईश्रि और गुरु दोनों एक िी ि ।ैं अपने गुरु में ईश्रि का दिनण करने का प्रयत्न कीजजए। तभी आप अपने आध्याजत्मक मागण में प्रगतत कर पायगें। तभी आपके शलए आत्मानुभि सम्भि िोगा । यदद आप अपनेगुरु के दोिों और कशमयों को देखने लगेंगे तो इससे आपको रत्तीभर भी लाभ न शमलेगा। गुरु आपके वपता ि,ैं माता ि,ैं संरक्षक ि ैंऔर आपके एकमात्र शमत्र और आधार ि;ैं इसशलए अपने गुरु को साक्षात् ्भगिान् ्िी समणझए ।

सच्चे सािक को चादिए कक अपने गुरु का चरर्ामृत सेिन करे, गुरु का उजच्छष्ट ग्रिर् करे, गुरु का ध्यान करे मानो िे स्ियंब्रह्म ि ैंऔर अपने गुरु-मन्त्र का तनरन्तर जप करे । तब िि सुगमता सेआत्म-साक्षात्कार कर सकेगा ।

अपने सेनाध्यक्ष की आज्ञा का अक्षरिः पालन करना एक सैतनक का कत्तव्णय िै। उसे ककसी प्रकार का प्रश्न पूछना निीं चादिए । इसी प्रकार सािक का यि कत्र्तव्य िै कक अपने गुरु की आज्ञा का अक्षरिः पालन करे। तभी आध्याजत्मक मागण में िि िीघ्र उन्नतत कर सकेगा ।

जजसने गुरु की िरर् ली िो और उपासना की िो ििी िेदान्त के उपदेिों की गिराई तक पिुुँच पा सकेगा। श्िेताश्ितरोपतनिद् (९-२३) में किा िै "जजसके मन में ईश्रि के प्रतत परम प्रेम िो तथा गुरु के प्रतत भी उतना िी प्रेम िो जजतना कक ईश्रि के प्रतत, ऐसे मिात्मा को िी यिाुँ पर बतलायेिुए उपदेि पूर्तणः प्रकि िोते।ैं" इस संसार में तीन प्रकार के गुरु माने जाते ि ैं: आदेिदाता, ज्ञानदाता और मुजक्तदाता। आदेिदाता मागणददखाते ि,ैं ज्ञान-दाता परम िाम के बारे में समझाते िैं और मुजक्तदाता परम सत्य का उद्घाटन करते ि ैंजजसके जानने से अमरत्ि की प्राजतत िोती िै।

एक बार दस व्यजक्तयों ने नदी पार की और उिर जा कर यि जानना चािा कक सब-के-सब जीवित पिुुँच गये या निीं। जो भी धगनता, िि नौ को धगन लेता, अपने को छोड देता । सबनेयिी समझा कक एक व्यजक्त मर गया िै और सब उसकी मृत्यु पर रोने लगे। अन्त में बािर से कोई सज्जन.. आया और समझाया कक कोई मरा निीं िै, धगनने िाला स्ियंिी िि दसिाुँव्यजक्त िै जजसे िेमर गया समझ रिे ि।ैं इस प्रकार उनकी भ्राजन्त दूरू िो गयी । चुम्बक के पास रिने से लोिे के िुकडे में भी चुम्बक के गुर् आ जाते ि,ैं उसी प्रकार सािक जब अपने गुरुओं के तनकि-सम्पकण में रिते ि,ैं ति गुरु के गुर् उनमें सञ्चाररत िोते ि।ैं जजस प्रकार पारस पत्थर के स्पिणसे लोिा भी स्िर्ण बन जाता िै, उसी प्रकार दुजुणन भी योधगयों और मुतनयों के सम्पकण में आने पर पूजनीय सन्त बन जाते ि।ैं

जब गुरु सिरीर रिते ि ैंतब िे सािकों और शिष्यों की अधिक सिायता कर सकते ि।ैं यदद गुरु में सच्ची आस्था रिी तो उनके इस िरीर के छूि जानेके बाद भी गुरु का मागण-दिणन सािक पा सकता िै। अद्िैत दिणन के संस्थापक श्री िङ्कराचायण, श्री दत्तात्रेय और आलन्दी के श्री ज्ञानदेि अभी भी अपने उन शिष्यों को, जजनकी श्रद्िा और आस्था सच्ची िै, मागणददखा रिे ि।ैं आपके अततररक्त उनका कोई अपना न तो िरीर िी िै, न िाथ-पाुँि।

आपकी ि◌ी आखोँ◌ं के द्वारा ि◌ इस विश्व को देखते ि◌ ◌ंऔर संसार का कल्यार् करने के शलए आपके ि◌ी पािोँ◌ं द्वारा ि◌ भ्रमर् करते ◌ं।

(२) गुरु और शिष्य

सच्चे गुरु ि◌ ि◌ ◌ंजजन्िोंने ि◌दाध्ययन ककया. ि◌ो, जो ब्रह्म-ज्ञान प्रातत कर चुके ि◌ों, जजनका मन सन्तुशलत िो, जो
कृपातनधि ि◌ों और सािकों के संशयों, बािाओंऔर आिरर्ों को दूरू कर सकतिों । सच्चे सद्गुरु में काम, क्रोि, स्िाथिण, लोभ,

दर्प और अिङ्कार निीं िोतिे।◌ं ि◌ सांसाररक प्रलोभनों से दूरू ि◌ोते ि◌।◌ं
जन सािारर् के अज्ञान को ि◌ शमटा सकतिें। ककसी भी प्रकार के संशय का ि◌ तनराकरर् कर सकतिे।◌ं मन और
िासिनाओं पर तनयन्त्रर् पानेके शलए सुगम और व्याििाररक उपाय ि◌ सुझा सकतिें। उनके समीिान
प्रभािशाली ि◌ोतिे।◌ं मिान् ◌्अिङ्कारी मनुष्य भी उनके सामनेनत-मस्तक ि◌ो जाता ि◌ै। ि◌ अपने शिष्यों को मोक्ष
के द्वार तक पिुँचा सकतिें। मागण में आनेिाली बािाओं, अडचनों और प्रलोभनों को ि◌ िटा सकतिें। ि◌ ि◌ेदों के
अध्येता ि◌ोतिे,◌ं तनष्पाप ि◌ोतिे,◌ं कृपा-शसन्िु और सिबणन्िु ि◌ोते ि◌।◌ं
आज कुछ साजत्त्िक आत्माएँअिश्य ि◌;◌ं परन्तु ब्रह्मदशी ज्ञानी बिुत त्रबरले ि◌।◌ं ये ◌ेसाजत्त्िक पुरुि ब्रह्म के
प्रत्यक्षदशी निीं िोतिे, परः भूल से ि◌ जीिन्मुक्त समझेजाते ि◌।◌ं जो साजत्त्िक सािक ि◌ैं, सत्यान्िेषी ि◌,◌ं जजनमें
सद्गुर् ि◌,◌ं ि◌.. भी ि◌न्दनीय ि◌ । ऐसे ◌ेसािक भी बिुत त्रबरले ि◌।◌ं कुछ साजत्त्िक पुरुि अपनेको जीिन्मुक्त ि◌ोने

का

दम्भ करतिे।◌ं यि उधचत निीं। उनके शिष्य उनकी पूजा करने लगतिे ◌ंतथा आदर, सत्कार एिं पूजा के ि◌दास
बन जातिे ◌ंऔर इस प्रकार ि◌नैः ि◌नैः उनका पतन ि◌ोता ि◌ै। इस प्रकार से उनको माया घेर लेती ि◌ै। माया की

गतत-

विधि को जानना बिुत कदठन ि◌ै।

इसमें सन्देि निींकक योग्य गुरुओं का अभाि ि◌ै; पर उससे भी अधिक अभाि ि◌ सच्चेशिष्यों का । सािकों का पररिाद

(शिकायत) रिता ि◌ै- "इन ददनों ि◌म ◌ेंसच्चे गुरु निींशमलते ि◌।◌ं" गुरु भी पररिाद (शिकायत)
करते ि◌– "ि◌में अच्छे शिष्य आज-कल निींशमलते ि◌।◌ं" कौन सिी ि◌ै और कौन गलत ? तनम्न न्यायालय में इसका
तनर्णय निीं िो सकता । 'यि विषय ज्ञातनयों की अन्तःपररषद् में प्रस्तुत करना ि◌ोगा। क्या कोई रोगी ि◌ैद्य के
कमरे में प्रिेश करते ि◌ी उस ि◌ैद्य की योग्यता को ग्रुप सकता ि◌ै ? अज्ञानी शिष्य, जो कक आध्या-जत्मक मागण का
रञ्चमात्र भी अनुभि निींरखते, तुरन्त ि◌ी अपने गुरु की जाँच-पडताल करने लग जाते ि◌।◌ं इस भाताँत ि◌ उनके
जीिन के बाह्य रूप एिं गतत-विधि को देख कर बडी गम्भीर आलोचना करते, गलत ि◌ारर्ाएँ बना लेते तथा
गलत तनर्णय पर पिुंच जातिे। परमिंसों की जीिन-पद्धतत में कई प्रकार के रिस्य ि◌ोतिें। उनके साथ अत्यन्त
घतनष्ठ सम्पकण रिते ि◌ुए बारि ििण भी त्रबता दें, तब भी उनके हृदय के भािों और ज्ञान की गिराइयों को समझ
पाना दुष्कर ि◌ै। ज्ञान और आध्याजत्मक अनुभि पूर्णतः आन्तररक अिस्था ि◌ै। मूखण चेले ◌ेएक के बाद दूसरा गुरु
खोजतेकेफरतिे।◌ं ककतनी दयनीय अिस्था ि◌ै यि !

जल की आिश्यकता िै तो जिाँ-तिाँ उथले ेखड्डे खोदतेमत कफरो । िे खड्डेबिुत जल्दी सूख जातिे।ैं ककसी एक स्थान पर गिरा कुआ खोदो । अपने सारे प्रयत्नों को िीिाँकेजन्रत करो । िमेिा अच्छा पानी शमला करेगा। इसी प्रकार एक िी गुरु के द्िारा आध्याजत्मक ज्ञान प्रातत करने का सम्पूर् णप्रयत्न करो। एक िी गुरु की सेिा करो। कुछ िर्षों तक उनके चरर्ों में पडे ेरिो । िीघ्र िी श्रद्िा खो कर कुतूिलिि एक से दूसूरे के पास भागतेकफरने में कोई लाभ निीं। िेश्या की तरि तनत्य चलायमान मन से काम निीं चलेगा ।

एक दीपक से अनेक दीपक जलाये जा सकतिे,ैं इसी प्रकार एक आत्मदिी पुरुि अनेक व्यजक्तयों को आत्मदिनण करा सकता िै। िाँ, यदद िे उससे प्रकाि पानेके अधिकारी िों। अतः अपनेगुरु की सेिा अत्यन्त श्रद्िापूिणक ककया करो। आप पर करुर्ा-शसक्त िो कर एक न एक ददन गुरु आपको प्रकाि देंगे। आपका उद्िार करेंगे। िैयण और िाजन्त के साथ प्रतीक्षा करो। अपने को सम्पूर्तणया उनकी िरर् में सवपतण कर दो ।

आत्मदिी गुरु के चरर्-कमलों की जो उपासना करता िै और जो िास्त्रीय ज्ञान का अच्छा अध्येता िै, िि सत्य ग्रिर् करने की योग्यता रखता िै। गीता में श्रीकृष्र् ने भी किा िै-"उस (ज्ञान) को समझनेके शलए गुरु की िरर् में जा, पररप्रश्न कर और सेिा कर। िे तत्त्िदिी ज्ञानी गुरु तुझे ज्ञान का उपदेि देंगे" (गीता अ०४-३४) ।

तनष्काम भाि िालेशिष्यों के हृदय में िी ब्रह्मज्ञान के गूढ़ रिस्य फलदायी िोते िैंऔर ज्ञान का सम्पादन कराते िैं

कोयलेको जलनेमें पयातणत समय लगता िै, पर बारूद पलक मारतिी जल उठती िै। इसी प्रकार जजसका हृदय अिुद्ि िो, उसमें ज्ञानाजग्न को प्रज्िशलत करने में समय लगता िै; परन्तु िुद्ि हृदय िाले ेसािक के हृदय में पलक झपकतिी ज्ञानाजग्न प्रज्िशलत िो सकती िै। िाथ के फूल मसलनेमें जजतना समय लगता िै, उतना भी समय उसे ेज्ञान-प्रकाि पानेमें निीं लगता िै।

जब तक आप स्ियं पररिुद्ि निीं िोंगे, तब तक जीिन्मुक्त की सच्ची मित्ता का अनुमान आप निींकर सकते। िे जब सामने आयगें, तब आपको एक सािारर् मनुष्य िी लगेंगे और आपको कोई लाभ निींशमलेगा। आप अपनी िी दोि-दृजष्ट के कारर् उनके अन्दर भी दोिों को िी खोजने का प्रयत्न करेंगे। भले िी साक्षात् ्श्रीकृष्र् या श्री िङ्कर िी आपके साथ रिें, ककन्तु जब तक आप उनको ग्रिर् करने योग्य निींबनतेऔर उनकी आध्या-जत्मक शिक्षा को ग्रिर् करने के शलए उद्यत निीं िोते, तब तक िे भी आपका कुछ उपकार निीं कर सकते।

यि त्रबलकुल ठीक िै कक गुरु की एक कृपा, उनका स्पिण, उनकी दृजष्ट अथिा उनका एक सङ्कल्पमात्र भी अद्भुत चमत्कार कर सकता िै; पर इसका यि अशभप्राय निीं कक शिष्य तनजष्क्रय बैठा रिे। गुरु मागणददखाते तथा बािाओं और अडचनों को दूरू करतिे।ैं शिष्य को योग-सािना के सोपान पर अपनेपैरों सेचलना िोगा ।

गीता किती िै-

"उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसावयेत् ्।"

- मनुष्य को चादिए कक अपने द्दािा (संसार-सागर से) अपना उद्दाि करे और अपनेआत्मा को अिौगतत में न पिुंचािे (अध्याय ६-५) ।

शिष्य को गुरुकृपा की आिश्यकता तो िै िी; परन्तु इसका यि अथणनिींकक शिष्य तनजष्क्रय बैठा रिे और अपेक्षा करे कक गुरु अपने चमत्कार से मुझे सिीसमाधि में पिुाँचा दें। गुरु शिष्य के शलए थोडे िी सािना कर सकते ि।ैं िे तो शिष्य को मागण ददखा सकते, संिय तनिारर् कर सकते, मागण प्रिस्त कर सकते, अडचनों को दरू कर सकते, पतन के स्थानों में सचेत कर सकते और मागणमें प्रकाि दे सकते ि।ैं शिष्य को आध्याजत्मक पथ पर स्ियंिी एक-एक पग रख कर चलना िोता िै। योग के प्रत्येक सोपान पर उसे ेस्ियंिी अपने पैर जमानेिोते िैं।

आध्याजत्मक पथ पर अथिा योग के सोपान पर अपना प्रत्येक पग स्ियंिी रखना िोगा। आपको तनविकल्प समाधि में सिीपिुाँचाने के शलए कोई चमत्कार निींिोने िाला िै। गुरु तो केिल आपको प्रेरर्ा देंगेऔर आपकी ि्ंकाओं और बािाओं को दरू करेंगे । अन्ततनरीक्षर् कीजजए, दोिों को ढूंढ़ तनकाशलए और उन्िें दरू कीजजए। तनयशमत रूप से ध्यान कीजजए। ऐसा करने से आप िीघ्र िी लक्ष्य तक पिुाँच जायगें ।

कोई भी शिष्य गुरु के चमत्कार के पररर्ामस्िरूप साक्षात्कार निींप्रातत कर सकता िै। भगिान् ्बुद्ि, ईसा मसीि, स्िामी रामतीथं आदद सबने आध्याजत्मक सािना की थी। भगिान् ्श्रीकृष्र् िैराग्य और अभ्यास का सुझाि देतेि।ैं अजुन को उन्िोंने कभी निीं किा कक म ैंतुम्िें सीिे मुजक्त दूंगा।

जब आध्याजत्मक मागणकी ओर तनजश्चत कदम बढ़ानेके शलए अन्दर से तीव्र उत्कठठा जाग्रत िोती िै, तब कठोर सािना भी करनी पडती िै। सािना सुव्यिजस्थत और क्रशमक िोनी चादिए। जैसे ेविषम ज्िर में ताप चढ़ता जाता िै. सोपान पर चढ़ते समय जजस प्रकार पग-पग बढ़ा जाता िै, िैसे िी योग-मागण में भी पग-पग बढ़ना िोता िै।

गुरु और शिष्य के बीच स्थान की दरूी रिी तो भी िातन निीं िै। प्रमुख बात तो दोनों के आन्तररक सामीतय की िै। गुरु और शिष्य के बीच पूर् णएकता िोनी आिश्यक िै। तभी शिष्य को पूर् णलाभ शमल सकता िै।
सूयण कमल से बिुत दरू रिता िै तो भी प्रातःकाल सूयोदय िोते िी कमल णखल उठता िै। अपने से बिुत दरू रिने े पर भी चन्रमा के उदय के साथ िी साथ उसे ेदेख कर कुमुददनी प्रफुजल्लत िो जाती िै। मोर से बिुत दरू मेघ रिते ि,ैं कफर भी मेघ को देखते िी मोर िषण से नाच उठते ि।ैं इसी प्रकार, दो आतत शमि भले िी परस्पर ककतनी िी दरू रिें, कफर भी अपनी मैिी और स्नेि-सूि में िे आिद्ि िी रिते िैं। दरूी कोई बन्िन या बािा निीं िै। गुरु और शिष्य भले बिुत दरू-दरू रिें तब भी गुरु अपनी बलिती आध्याजत्मक विचार-लिररयों के द्िािा शिष्यों का मागण-दिणन कर सकते ि।ैं

यि संसार बडा विधचि िै। यिााँ िमें बिुत-सी बातें सीखनी िोती िैं। जो शिष्य आज अपनेगुरु का परम भक्त िै, ििी आगेचल कर, िो सकता िै, अपने गुरु को िी िातन पिुाँचानेका प्रयत्न करे। प्रगततिील सािक के सामने पग-पग पर कई बािाएाँ उपजस्थत िोती िैं। इनसे ेउनकी आत्मिजक्त विकशसत िोती और उनका मनोबल तथा उनकी सदिृत्ता िृढ़ िोती िै। जब कभी विपरीत जस्थतत उत्पन्न िोती िै, तब सािक को अपनी अन्तःजिक्त से काम लेना पडता िै। उसेइस प्रकार रिना िोता िै मानो कुछ िुआ िी निीं।

आपका कोई गुरु निीं िै तो भगिान् ्को, कृष्र्, शिि या राम को िी अपना गुरु मातनए। उनका िी भजन, ध्यान और स्मरर् कीजजए। िे आपके पास योग्य गुरु भेज देंगे। प्रारम्भ में ककसी सिरीर गुरु की आिश्यकता िोती िै। भगिान् ्िी गुरुओं के गुरु िैं। ििी आपको भगित्प्राजतत का मागण बतलायगेंतथा मागणकी बािाओं और अडचनों को दूरू करेंगे।

(३) सािक की योग्यता

अमरत्ि की प्राजतत का सािक कौन िो सकता िै ?

जजसने सांसाररक विकारों को िटा ददया िै, प्रापजञ्चकता और सिण प्रकार की ऐदिक आसजक्तयों को दूरू कर ददया िै, ििी योग-पथ पर चलनेका अधिकारी िै। उसमें प्राकृततक िुद्धि और जीिन की िुधचता िोनी चादिए। जजसने प्रचुर तपस्या द्िारा सारे पापों को िो ददया िो, जो िान्त और िीतराग पुरुि िो तथा जजसमें जन्म-मरर्-रूपी संसार-चक्र से मुक्त िोने की उत्कटता िो, ििी िेदान्त-ग्रन्थों और आत्म-ज्ञानपरक पुस्तकों का अध्ययन कर सकता िै। ज्ञान प्रातत करने के शलए यि आिश्यक िै कक आध्याजत्मक सािक विशभन्न तपस्याओं के द्िारा तनष्पाप िो जाय, िान्त धचत्त बने, समस्त आसजक्तयों से मुक्त िो, इजन्द्रयों पर पूर् ्णतनयन्त्रर् करे, गुरु और बेद के प्रतत प्रबल तनष्ठा रखे और मुजक्त के शलए छटपटािट अनुभि करे। ऐसा व्यजक्त िी ककसी ब्रह्मतनष्ठ गुरु के पास जा कर मागण-दिनण प्रातत करने का अधिकारी िै।

संसार और सांसाररक विियों के प्रतत िैराग्य और परमेश्िर तथा आध्याजत्मक सािना के प्रतत प्रेम बढ़नेदीजजए।

ज्ञानी पुरुि का मागण पाप-रदित िै। मोक्ष या पूर्ण आनन्द की प्राजतत और िाश्ित िाजन्त का मागण भी धचत्त-िुद्धि, सजत्क्रया, िुद्ि चररत्र, पवित्र जीिन, आत्म-संयम और मनोजय का िै; िुद्ि आत्मप्रकािी, अव्यक्त तथा सिणव्यापक आत्मा के तनरन्तर ध्यान का िै।

ककसी नियुिती के चेिरे पर श्िेत कुष्ठ का छोटा-सा भी दाग रि तो उसका सौन्दयण तनश्चय िी कलङ्ककत िो जाता िै; इसी प्रकार सािक के अन्दर भी कोई छोटी-सी न्यूनता रि जाय तो उसके सारे चररत्र और जीिन को िी िि

त्रबगाड देती ि ै। प्रत्येक 'प्रकार की दुबुलणताओं और दोिों से सािक को बचना चादिए । उसे ेसिगुणसम्पन्न एक आदिणव्यजक्त िोना चादिए ।

आत्मा का साक्षात्कार मुत्रबत का सािन ि ै। सािन-चतुष्टय सेसम्पन्न व्यित ि ी आत्म-साक्षात्कार पा सकता िै।ि े चार सािन ि ैं-वििेक, िैराग्य, िड्सम्पत् ्और मुमुक्षुत्ि। इनकी प्राजतत अपने-अपनेिर्णाश्रमिर्मों का पूर् ण पालन करने, तपस्या, तनःस्िाथिण सेिा, अपने इष्टदेि की आरािना तथा ककसी प्रतीक या गुरु की सेिा से िोती ि ै। कैंची,

सूई और िागे के त्रबना कपडा-शसलाई का काम निींिोता, फािडे के त्रबना भूशम निीं खुदती; इसी प्रकार वििेक, बैराग्य, िम, दमादद िड्सम्पवत्त तथा मुमुक्षुत्ि-रूपी चार सािनों को अपनाये त्रबना ब्रह्मज्ञान प्रातत निीं ककया जा सकता ि ै। तनःस्िाथिण सेिा अथिा तनष्काम्य कमयणोग के द्िारा हृदय को िुद्ि ककये त्रबना िेदान्त के उपदेिः मन में घिर निींकर सकते ।

सािक की तनम्नशलणखत योग्यताओं को प्रातत ककयेत्रबना ककसी को कोई अितारी पुरुि भी सिायता निीं कर सकता । ि े योग्यताएँ ि ैं– सन्तोि, िीतरागता, तनस्पृिता, सिसणङ्ग-पररत्याग, आजस्तिय, सदाचार, जजतेजन्रयत्ि, सच्चा और स्थायी िैराग्य, दृढ़ तनश्चय, समािान, विचारिीलता, वििेयता, नम्रता आदद ।

िेदान्त का अध्ययन करने िाले ेविद्याथी की सिण-प्रथम योग्यता यि ि ै कक उसमें सत्य के अन्िेिर् की उत्कि अशभलािा िो। सत्य के साक्षात्कार की यि अशभलािा उसे ेसतत जीवित रखनी चादिए। सािक के शलए यिी मूलभूत योग्यता ि ै। यि एक गुर् उसमें आ जाय तो कफर बाकी सारे गुर् अपने-आप आ जायगें। सभी भली योग्यताएँ स्ियंप्रातत िोंगी। उसके बाद ि ी िि सत्य-मागणका अनुयायी िो सकेगा।

मुजक्त के शलए मनुष्यत्ि, मुमुक्षुत्ि, सत्सङ्ग, गुरु-सेिा तथा श्रुततयों का श्रिर्, मनन और तनददध्यासन आिश्यक ि ।ै

श्रद्िा, िैराग्य, आत्म-संयम, मन की एकाग्रता, हृदय की िुद्धि, भजक्त. मुमुक्षुत्ि और ध्यान- ये सािक के शलए मुजक्त के परम सािन ि ।ै इन गुर्ों से जो सम्पन्न ि ै, िि ज्ञान और अमरत्ि पा सकता ि ै।

साक्षात्कार के मागण के अनुयायी के ये कुछ लक्षर् ि ैं–तनरभिङ्काररता, दैिी गुर्ों का विकास, प्रसन्नता, आत्म-समपर्ण; क्रोि और उद्िेग का अभाि, सदा मन का सन्तुशलत रिना, मान-अपमान के प्रतत समान भाि, िैियक कामनाओं से विमुखता, िीत-उष्र् के प्रतत समान तनरपेक्षता आदद। ये गुर् कोई एक-दो ददन में प्रातत निीं िोते ि ैं यि तो कई ििों तक अखठड और सुदृढ़ सािना के फल ि ।ै

आध्याजत्मक मागण में एम०ए०, पी-एच० डी० आदद विश्िविद्यालयीन उपाधियों का कोई मित्त्ि निीं ि ै। सत्यान्िेिर् के कदठन मागणमें इन उपाधियों से कदाधचत् ्िी कोई सिायता शमल सकेगी। इस मागणके शलए तो

वििेक, िैराग्य ,नम्रता,भजक्त सदिष्र्ुता, मन और इजन्रयों पर विजय िी मुख्य योग्यताएँ ि ।ै प्रततिाद का यिाँ

कोई स्थान निीीं। आिुतनक शिक्षा मनुष्य को अनािश्यक िाद-वििाद और कुतकण की ओर प्रेररत करती िै। व्यजक्त लक्ष्य से च्युत िो जाता िै। इस शिक्षा से मनुष्य केिल एक िुष्क, वितठडािादी पजठडत बनता िै।

गुरु केिल उन सािकों को आध्याजत्मक मागणके उपाय सुझाता िै जजनमें मोक्ष की वपपासा िै, जो पिले से िास्-शसद्िान्तों में विश्िास रखते िैं, जजनिोंने अपनी िासनाओंऔर कामनाओंको जीत शलया िै और जो अपने मन में दया, विश्िप्रेम, सदिष्णुता, नम्रता, िैयणऔर सिनिीलता रखते िैं।

उत्तम अधिकाररयों को िी केिल तीन ददनों में आत्म-साक्षात्कार िो सकता िै। मध्यम अधिकाररयों को अधिक समय तक कठोर सािना करनी पडती िै।

सािक को सुमेरु पितण की तरि सुदृढ़, िायुमठडल की तरि मुक्त, पृथ्िी की तरि सिदणा सुरशभयुक्त, आकाि की तरि वििाल, िरती की तरि सदिष्णु, माता-वपता की तरि क्षमािील, सूय णकी तरि प्रकािमान्, शशि की तरि तनभयण तथा रजन्तदेि की तरि उदार रिना चादिए।

अशभमान और आसजक्त से दूर रदिए। िासनाओंका दमन कीजजए। सदाचार के तनयमों का पालन कीजजए। धचत्त को िुद्ि कीजजए। सत्य को िी सुतनए और आत्मा में लीन रदिए। प्रसन्न रदिए।

स्िाथी मनुष्य आिशमकण िोता िै। उसके अन्दर बिुत बडी मात्रा में आसजक्त और परायेपन का भाि िोता िै। िि योग के शलए आिश्यक गुणों का विकास निीं कर पाता िै। योगी बननेकी या योगाभ्यास करने की इच्छा उसी व्यजक्त में पैदा िो सकती िै जो तनःस्िाथण, न्याययुक्त और िाशमकण प्रिृवत्त िाला िोता िै। स्िाथण मनुष्य के हृदय को संकुधचत कर देता िै और दूसरों को कष्ट में डाल कर भी उनकी सम्पवत्त को अनैततक रूप से िडपनेमें उसे प्रिृत्त करता िै। स्िाथण िी मनुष्य को पाप कम णकी ओर प्रेररत करता िै।

मिवषण पतञ्जशल के कथनानुसार तप, स्िाध्याय, मन्त्र-जप, भगिद्भवित और ईश्िर-प्रणिान- ये कक्रया-योग िै। सािनपाद का यि पिला सूत्र िै। यि एक ऐसा योग िै जिााँ
अनुिासन प्रमुख िै। कक्रया-योग की सािना से योधगक विद्याथी को समाधि में प्रिेि करने की योग्यता प्रातत िोती िै। इससेधचत्तिुद्धि िोती िै और अविद्या, अजस्मता, राग, द्िेष और अशभतनिेि-रूपी पञ्च-क्लेि दूर िोते िैं। िुद्ि और तनःस्िाथण पुरुष िी ददव्य प्रकाि पाने और अमरत्ि-प्रद अमृत-पान करने का अधिकारी िै।
यि पातञ्जल-योगदिणन के दूसरे पाद अथात्
आप अपनेजीिन में जजन विषयों से अपररधचत िैं, यदद आप उनके सम्बन्ि में जानकारी निींप्रातत करते तो आप जीिनभर अज्ञानी िी रि जायगें।

भािना और श्रद्िा के साथ अपने गुरु के चरणकमलों के पास बैदठए। आस्था, नम्रता और प्रेम के साथ उनकी सेिा कीजजए। सायं-प्रातः उनको प्रणाम कीजजए। अपनी िंकाओं को दूर कीजजए। उनसे श्रुतत का श्रिण कीजजए।

ज्योततयोंकी ज्योततउस परमेश्िर की िरण जाइए। ज्ञानामृत-पान करके अमर बतनए।

ककसी गुरु के पास जानेसे पिले आपको अपनी िुद्धि के शलए कुछ सामान्य सिानाएँकरनी िोंगी। सिाक की प्राथशमक योग्यता आपमें आनी चादिए ।

योग के विद्याथी को अपना िआर सन्तुशलत रखना चादिए। आलस्य, आराम, प्रमाद की आदत और अतततनरा से उसे ेबचना चादिए । उसे ेमौन का अभ्यास करना चादिए, समय-समय पर िलके उपिास रखने की िजक्त प्रातत करनी चादिए जजससे उसका िरीर सन्तुशलत रि सके। अच्छी आदतों का अभ्यास करना चादिए । सभी प्रकार की आकांक्षाओं और सांसाररक इच्छाओं से उत्पन्न विरुद्् िप्रि को तनरीक्षर्, धचन्तन और विेक के द्ारा रोकना चादिए। मन जब िेता िो, तब समझाना चादिए कक 'रे मन ! तेरी चालाकी म ैंजानता िै। अब म ैंविेक तथा

बिुत कुछ सीख

रैग्य से सम्पन्न िै। अब अपनी पूंछ न दिला। म ैंतनदणयतापिकण उसे तोड कर फेंक दंगा। मनैं शलया िै। अज्ञान िी के कारर् मनुष्य स्थायी सुखों को छोड कर क्षणर्क सुख के पीछे दौडनेलगता िै। अब मैंकफर से इन िैतयक सुखों के पीछे दौडना निीं चािता िै। अब िि सब-कुछ मेरे शलए िमन ककयिुए पदाथण के समान िै। मनैं तय कर शलया िै कक म ैंयोग के िाश्ित और सतिन् फिलों का उपभोग करूंगा अथात्ण ्िाश्ित िाजन्त, परमानन्द और असीम सुख प्रातत करूंगा।'

मछली को पानी से उठा कर ककनारे पर रख ददया जाय तो िि कष् से छिपिाने लगती िै। पानी में कफर जाने के शलए िि विकल िो उठती िै। ककसी लडके को गङ्गा के िीतल जल में कुछ देर त्रबठा रखा जाय तो उसका दम फूलने लगेगा। िि चीखनेधचल्लाने लगेगा और बिार कूद आने का प्रयास करेगा। ककसी के मकान में आग लग गयी िो, तब मकान माशलक तुरन्त नगर-पाशलका के कायालणय की ओर दौडेगा और दमकल लानेऔर आग बुझाने का प्रयत्न करेगा। यि सारा काम िि तुरन्त करेगा। इसी प्रकार आपमें भी मुजक्त के शलए विकलता और उत्किता आनी चादिए ।

मन में से यि विचार तनकाल देना चादिए कक कुछ िी मिीनों की सिाना से मैं योगी बन जाऊँगा। उसके शलए कई िर्षों की सच्ची सिाना तथा ब्रह्मचयं और दिंसा के पालन की आिश्यकता िोती िै। विश्िविद्यालय के स्नातक बनने के शलए तथा अल्प अथण-सम्पादन के शलए भी कई िर्षों तक कदठन पररश्रम करना िोता िै, तब योगी बनने तथा अमरत्् प्रातत करने के शलए ककतनी कदठनाई िो सकती िै ?

िे सािको ! दृढ़ तनश्चय कीजजए कक अब भगिान् ्का साक्षात्कार करूंगा या मरूंगा।

यि मत कदिए कक 'अगले ेजन्म में साक्षात्कार कर लूंगा।' मैंछडी से खबर लूंगा। म ैंबिुत अप्रसन्न िोऊँगा। आपमें यदद एकमाि भगिान् ्की िी सच्ची वपपासा िै और आप सच्ची और गिन सािना करते ि ैंतो अगलेक्षर् िी आप भगित्साक्षात्कार कर लेंगे।

(४) सजञ्चत, पुरुाथ णऔर प्रारब्ध किम ण

मिारे सजञ्चत कम णएक तरकि के समान िोतिें; आगामी कमण उस बार् के समान िै जो छूिने को तैयार िै और प्रारब्ध लिक्ष्य की ओर चलायेगये उस बार् के समान िै जो लिौने िाला निीं िै तथा जजसे लक्ष्य पर जा कर िी लगना िै।

सजञ्चत कमण संग्रि-कक्ष के समान िै। विक्री के शलए रखे गयेसामान के जैसा िै प्रारब्ध किमण । प्रततददन की विक्री की आय िै आगामी कम ण।

सजञ्चत कम णिै िोते िैं जो िमनेपिलेसे कमा कर सजञ्चत ककये िैं। प्रारब्ध किम िैं जो पररपक्ि िो गये, कायण-रूप में पररर्त िोने को तैयार िैं और आगामी या कक्रयमार् कम,ण िैं जो अब करने को िैं।

सजञ्चत कमण की तुलना अन्न के बडे गोदाम से की जा सकती िै। प्रारब्ध किम णकी तुलना उस अन्न-राशि से की जा सकती िै जो िषभणर के उपयोग के शलए अलग तनकाल कर रख दी जाती िै और जो अन्न चालू िषणखेत में पक रिा िै, उससे आगामी या कक्रयमार् कम णकी तुलना की जा सकती िै।

ब्रह्मज्ञान के द्िारा सजञ्चत कमों को समातत ककया जा सकता िै। प्रारब्ध किमों को (भले िी व्यििाररक दृजष्ि से िी सिी) भोगना िी पडता िै। कक्रयमार् कम णजैसा कोई कम णनिीं िै, क्योंकक ज्ञानी में अकतृत्ि या साक्षक्षत्ि का भाि िोता िै।

भगिान ्और पुरुाथण दोनों पयायणिाची िब्द िैं, एक िी िस्तु के दो नाम िैं।

मिाभारत से पता चलता िै कक पुरुाथण और प्रारब्ध दोनों के शमलने पर फल की तनष्पवत्त िोती िै।

आप विपवत्त में िैं तो आपको पुरुाथण करना पडेगा, दिा लेनी िोगी और पररर्ाम प्रारब्ध पर छोड देना िोगा।

समूचे योगिाशसष्ठ में िशसष्ठ जी श्री रामचन्र को पुरुाथ णकरने का िी उपदेि देतेिैं। माकणठडेय जी ने पुरुाथण के द्िारा िी मृत्यु पर विजय प्रातत की थी। तनजश्चत रूप से मनुष्य अपनेभाग्य का स्िामी स्ियं िै।

पुरुाथण कायों को बना सकता िै तथा त्रबगाड भी सकता िै। माकणठडेय ने अपनी तपस्या सेअपने भाग्य को बदल डाला। भाग्यिाद से असािारर् प्रमाद का तनमाणर् िोता िै। भगिान ्उन्िीं की सिायता करते िैं जो अपनी सिायता स्ियंकरते िैं। खडे िो जाओ और पुरुाथण में लगो। मनुष्य स्ियंअपने भाग्य का वििाता िै। प्रारब्ध तो आपके अपनेविचारों और पुरुाथों का िी पररर्ाम िै। अपनी विचारिारा को बदल दो। सोचो 'मैं अमर िूँ।' आप अमर आत्मा बन जाओगे। जैसा सोचोगे िैसा बनोगे। यि अिल तनयम िै।

अभी तो आपका ऐसा सोचनेका स्िभाि ि, 'म ँ िरीर ि ' ँ, 'म ँमन ि', 'म ँप्रार् ि', 'म ँइजन्रयााँ ि।' इस आदत को

छोड कर इस ढङ्ग से सोचो कक 'म ँब्रह्म ि', 'मैं सिव्णयापक चेतन ि।' तब भाग्य पर विजय पा लोगे। शलखते समय ततरछे अक्षर शलखने की आपकी आदत ि तो उसे ेबदल देना सिज ि। अभ्यास से सीिे अक्षर शलखने की आदत डाल सकते िो। उसी तरि सोचने की आदत भी बदल सकते िो। आदत या स्िभाि पर विजय पानेका अथ ण ीि ि भाग्य पर विजय पाना ।

प्रत्येक व्यजक्त का भाग्य उसके कमों से िी बनता ि। अतः अपने भाग्य के स्िामी स्ियंआप िो। विचार करने की पद्तित बदलने माि की आिश्यकता ि। 'म ँिरीर ि' आदद अिुद्ि विचार करना छोड कर यि सोचनेलगो कक 'मैं सिव्णयापी आत्मा ि।'

प्रारब्ि में इतनी िजक्त ि कक िि ककसी को बिुत ऊाँचेस्तर तक, यिााँतक कक भगिान् ्के समकक्ष, पिुाँचा दे सकता ि। इस प्रसङ्ग में जेम्स रैम् मैकडोनाल्ड की जीिनी उल्लेखनीय ि। िि एक मिान् ्पुरुिाथी थे। िि तनपि गरीब थे; पर पुरुिाथण से िनाढ्य बन गये। कृवि कायण करने िाले सािारर् श्रशमक से त्रब्रेन के प्रिानमन्त्री के पद तक पिुाँच गये। िि िुरू में शलफाफे पर पने शलखा करतेथे जजनका िेतन साततादिक दि शिशलङ्ग था। िि इतने गरीब थे कक चाय तक निीं पी सकतेथे। कोरा पानी पी कर रि जाते थे। कई मिीनों तक प्रततददन थोडे ेसे मासाँ पर िी तनिाि करतेरिे जजसकी कीमत तीन पेनी िोती । अपनेविद्याथी-जीिन में िी िि कुछ िगों में शिक्षर्-कायणकरते थे। विज्ञान और राजनीतत के वियों में िि अधिक रुधच लेते। बि पिकार बने, कफर िीरे–िीरे अपने उधचत पुरुिाथण से जीिन में इस पद तक पिुाँच गये।

अपने विचारों के प्रतत सजग रदिए। कफर कक्रयाएाँ भी अपने-आप सजग रिा करेंगी; क्योंकक कक्रया विचारों पर तनभरण करती ि। कक्रयाओं से आदत बनती ि। आंदतों से चररि का तनमाणर् िोता ि। चररि से भाग्य बनता ि। इस

प्रकार आपका भाग्य आपके िाथ में ि। सारे कुजत्सत विचारों को बन्द कर दीजजए । अच्छे विचारों को िी आने दीजजए। िम अपने विचारों की िी कृतत ि ँऔर िमारा भिाी तनमाणर् भी िमारे विचार िी करेंगे। आप पर कोई बन्िन निीं। आपमें स्ितन्त् इच्छा–जक्त ि। आप अपने संस्कारों अथात्ण ्प्रारब्ि कम णफलों को तो बदल निींसकते; परन्तु सद्विचार और सत्कायण के द्िारा अपना भविष्य अिश्य पररिततणत कर सकतेिैं तथा अपने विचारों को िुद्ि और अप्रततित बना सकते ि।ँ प्रबल इच्छा–जक्त की सिायता से आप आत्मानुभूतत प्रातत कर सकतेिैं।

चािल पर भूसी का रिना और लोिे पर जंग का चढ़ना अतनिायण ि; पर प्रयत्न करने पर उसे िटाया जा सकता ि। इसी प्रकार जीिात्मा के चारों ओर जो अज्ञान का आिरर् ि, उसे ेभी सतत आत्म-जजज्ञासा के द्िारा शमटाया जा सकता ि.। अविद्या को नष्ट कीजजए। अपनी अनुपम हृढ़ता सेआत्म-जस्थत िो जाइए ।

पुरुिाथण का समथनण करने िाला व्यजक्त किता िै- "क्या म ैंघास की पूली िै जो इिर से उिर कर ददया जाऊाँ ? म ैं

अपना .. भाग्य बदल सकता िै। िेदान्त के अभ्यास से म ैंउसे समातत कर सकता िै। मेरे पास अपनी स्तिन्ि इच्छा–जक्त िै। मैं उसे ेपररुिद् और अप्रततित बनाऊाँगा। म ैंअपनी मुजक्त का मागण स्ियंतय करूंगा और मुक्त िी जाऊाँगा।"

दूसूरा दीतणनक किता िै-"प्रत्येक पदाथणया घिना की भव्य योजना पूि-णततनिारणरत िोती िै। भगिान् ्को यि सब-कुछ मालूम िै कक मनुष्य का विकास एक भौततक कर् से ले कर जीिन्मुक्त तक कैसे िोता िै। िस्तुतः यि सारा प्रारब्ि िी िै। िमें तो मनुष्यों को पुरुिाथं की प्ेररर्ा इसशलए देनी िोगी कक िे सिी तनष्ठा से काम में लग सकें। निीं तो िे प्रमाद और आलस्य में पडे ेरि जायगें।"

जब मनुष्य अपनेप्रयत्नों में सफल िो जाता िै, तब उसे े पुरुिाथं किता िै। िि किता िै- "मनैं ठीक पुरुिाथण

ककया

और सफल िुआ।" यदद असफल रि जाय तो िि किेगा कक 'क्या करें भाई, सब प्रारब्ि किम था। भगिान् ्के त्रबना तो कुछ िोता निीं; न तो िूल का कर् दिल सकता िै, न एक पत्ता उड सकता िै।'

प्रारब्ि उन पुरुिाथों का नाम िै जो िमनेवपछले ेजन्म में ककया िै।

आणखर भाग्य क्या िै ? िि तो प्रत्येक की अपनी करनी िै। आपने जो कुछ बनाया, उसे आय शमिा भी सकते ि।ैं आपके सोचनेका तरीका एक िी िै- 'म ैंअमुक अमुक िूाँ, म ैंब्राह्मर् िै, म ैंडाक्िर िूाँ, म ैंमिाि िै, गृिस्थ िै' आदद।

यि प्रारब्ि िै। विचार करने की इस पद्तित को आप बदल सकते ि।ैं सोधचए -'म ैंब्रह्म िै। मैं सिणजक्तमान् िूाँ। मैं

साक्षी िै। म ैंईश्िर िै। न तो म ैंिरीर िै, न मन। म ैंविश्िव्यापी सत्य िै। म ैंिुद् प्रज्ञा िै।' यि पुरुिाथ िै। ततरछे

अक्षर शलखने ेका आपका अपना एक तरीका िै। यि प्राख्ि िै। इस तरीके को सीिी शलखने की आदत में आप बदल सकते ि।ैं यि पुरुिाथण िै।

आप काम का बीज बोते िैंऔर प्रिृत्त का फल पाते,ैं प्रिृत्त-रूपी बीज से आदत प्रस्फुदित िोती िै, आदत का बीज बो कर चाररत्र्य-रूपी फल प्रातत करते िैंऔर चाररत्र्य के बोज से भाग्यरूपी फल तनष्पन्न िोता िै, अतः भाग्य आपके अपने िाथ की िस्तु िै। आदत बदशलए तो आप भाग्य के स्िामी बन जायगें। भगिान् ्ककसी को न तो

दठड देते ि ैंऔर न पुरस्कार िी। िे कोई न्यायदठड ले कर सबका तनर्यण करने निीं बैठे

िैं जीिन कुछ मूलभूत दद्व्य तनयमों से सञ्चाशलत िै। िि तनयम अपना काम करता िै और मनुष्य अपने कमों का फल पाता िै।

कोई मनुष्य पलभर के शलए तनजष्क्रय निींरि सकता। प्रत्येक के अन्दर कुछ-न-कुछ करने की सिज प्ेररर्ा अथिा प्रिृत्त िोती िै। इसीशलए गीता किती िै- "िास्ति में कोई भी व्यजक्त तनजष्क्रय निीं रि सकता। कुछ नैसधगकण गुर्ों के कारर् िरएक को बलात् ्कुछ न-कुछ कम णकरना पडता िै।" प्रारब्ििादि को भाग्यिादी निीं बना सकता।

रीर से परे ◌ो कर जीनेका अभ्यास कीजजए । तिस्थ रि कर इस ◌िरीर और मन की सारी कक्रयाओं का तनरीक्षर् कीजजए। खेल-कूद में जैसे ◌ेतनर्ायणक ◌ोते,ि ◌ैसे ◌ेआप भी केिल साक्षी या रष्ट्ा रदिए । यिी ज्ञान ◌ै। ◌िरीर को ऐसे ◌े अनुिाशसत कीजजए कक ि◌ि सदा आपका आज्ञाकारी बना रि◌े। उसे ◌ेसिक्त और स्िस्थ रणखए । मूख णमायािादी न बतनए । मायािाद क्या ◌ै ? यि स्पष्ट् समझ लीजजए। ◌िरीर के प्रतत मोि न रणखए । ककसी भी क्षर् उसे ◌ेछोडने को तैयार रदिए। दिी तनमन्र् आते ◌ी उच्च ध्येय के शलए ◌िरीर को छोड दीजजए। यि ◌िरीर तो संसार-सागर पार करने का सािन मार ◌ै, एक नाि ◌ै।

भक्त का जो-कुछ भी ◌ै ि◌ि सब प्रारब्ि ◌ी ◌ै; क्योंकक ि◌ि तो आत्म-समपर्ण कर चुका ◌ोता ◌ै। उसको केिल परमेश्िर की ◌िजक्त का ◌ी समादर करना ◌ोता ◌ै। ◌िेदान्ती के शलए एकमार पुरुिाथ णिी रिता ◌ै; क्योंकक ि◌ि आत्म-विश्िासी पुरुि ◌ै। उसे ◌ेअपनी प्रबल इच्छा–िजक्त (आत्म-बल) पर ◌ी तनभरण रिना ◌ोता ◌ै। ◌े दोनों अपने-अपने दृजष्ट्कोर् से ठीक ◌ी ◌ि।ै

प्रत्येक पुरुि को ददव्य ज्ञान प्रातत करने के शलए दिी तनयम - कम णका पालन करना ◌ी पडता ◌ै। ◌िरएक को द्िार पर अकेले ◌ी बैठना पडता ◌ै। अन्दर खींच कर ले जानेिाला कोई निीं। गुरु द्िार तक ले जा सकता ◌ै; परन्तु आत्मिुद्धि, एकाग्रता और मनोतनग्रि के शलए प्रत्येक को स्ियं ◌ी संग्राम करना पडता ◌ै।

एक दातणनक किता ◌ै- "पुरुिाथ णककस प्रकार फलदायी ◌ोता ◌ै ? प्रारब्ि कैसे ◌ेकाम करता ◌ै?" यि बतलाना बिुत दुष्कर ◌ै।

लोग पूछते ◌ि–ैं "इस संसार में ऐसा क्यों ◌ै कक सज्जन तो कष्ट् भोगते िैं और दुजुनण बडे ◌ेआनन्द का उपभोग करते ◌िैं?" इसका उत्तर यि ◌ै कक इस जन्म में प्रत्येक को अपने पूि-णजन्म के अच्छे-बुरे कमों का फल भोगना ◌ोता ◌ै। जजस प्रकार प्रत्येक व्यजक्त का अपना-अपना प्रारब्ि ◌ोता ◌ै, उसी प्रकार विश्ि का भी प्रारब्ि ◌ोता ◌ै। ि◌ि सामजष्टक प्रारब्ि ◌ै। संसार के आन्दोलनों और सङ्घिों के बाद पूर् णिाजन्त और समृद्धि आती ◌ै। आपको प्राकृततक तनयमों का बोि निीं ◌ै; अतः आप उसके कायों का विश्लेिर् करने की योग्यता निीं रखते ◌ि।ै

रिती पर जनसङ्ख्या का भार जब बढ़ जाता ◌ै और आिश्यकतानुसार खाद्यसामग्री उपलब्ि निीं ◌ोती, तब दिी ◌िजक्त अकाल, साङ्घाततक बीमाररयााँ, भूकम्प, ज्िालामुखी, युद्ि आदद के द्िारा अततररक्त जन-भार को कम कर देती ◌ै।

चतुथ णअध्याय: ईश्ि और ितार

(१)ईश्ि का सगुर् और तनगुर्ण रूप

उपतनिदों ने जजसे ◌ेब्रह्म किा और स्मृततयों ने जजसेपरमात्मा किा, उसे ◌ेभागित में भगिान् ◌्किा गया ि◌ै।
मेरे प्रभु िशि, जजनका हृदय ि◌रर ि◌ै, उस औपतनिददक तनगुर्ण ब्रह्म से अशभन्न ि◌।◌ै

जजस प्रकार ि◌ायु आकार-रदित ि◌ै, ककन्तु िि◌ झञ्झ्ाात का रूप ि◌ारर् कर लेता ि◌ै; उसी प्रकार तनराकार ब्रह्म भी साकार बन सकता ि◌ै ।
ईश्ि अपनेभक्तों के शलए बफण के समान साकार ि◌ो सकता ि◌ै और ज्ञातनयों के शलए ि◌ाष्प की भाताँत तनराकार भी िी सकता ि◌ै।
पानी जजस प्रकार उदजन (Hydrogen) और प्राण्ि◌ायु (Oxygen) के रूप में तनराकार भी रि सकता ि◌ै और बफण के रूप में साकार भी रि सकता ि◌ै, उसी प्रकार ब्रह्म भी साकार और तनराकार दोनों रूपों में रिता ि◌ै। िि◌ अितार का रूप भी अपना सकता ि◌ै ।

व्यजष्ि पिठड ि◌ै और समजष्ि ब्रह्माठड ि◌ै। समजष्ि का अथणिै सामूदिक रूप और व्यजष्ि का अथणिै अलग-अलग व्यजक्त । ि◌ृकूष व्यजष्ि ि◌ै जबकक उपिन समजष्ि ि◌ै। ददयासलाई की एक सलाई व्यजष्ि ि◌ै तो ददयासलाई की डडत्रबया समजष्ि ि◌ै। सारे व्यजष्ि कारर् ि◌रीरों में जो एक रूप ि◌ै, ििी ईश्ि ि◌ै। समस्त व्यजष्ि सूक्ष्म ि◌रीरों में जो एक समान ि◌ै, उसे ◌ेदिरठयगभण अथिा 'सूिात्मा' किते ि◌।◌ै उन सूक्ष्म ि◌रीरों से युक्त उस दिरठयगभकणा नाम ि◌ै तैजस् ◌्। समूचे व्यजष्ि स्थूल ि◌रीरों के साथ जो एक रूप ि◌ै, उसे ◌ेविराट् अथिा ि◌ैश्ानिर किते ि◌ै। उन सूक्ष्म ि◌रीरों-सदित विराट् को विश्ि किते ि◌।◌ै स्ियंईश्ि ििी सत्त्ि, रजस् ◌्और तमस् ◌्गुर्ों के द्िारा ब्रह्मा, विष्र्ु और रुर रूप ि◌ारर् कर लेता ि◌ै और विश्ि का स्रष्िा, संरक्षक और संिारक बनता ि◌ै। ब्रह्मा विराट् के, विष्र्ु दिरठयगभण के और रुर ईश्ि के अन्तगतण ि◌ै। ।
श्रीकृष्र् देखने ि◌ालों के अपने-अपने दृजष्िकोर् और सूझ के अनुसार ऋवि-मुतनयों को परब्रह्म, तो योधगयों को परम तत्त्ि के रूप में ददखायी पडे,◌े गोवपयों की दृजष्ि में ि◌े परम सौन्दयण-स्िरूप, तो योद्िाओं की दृजष्ि में मिान् ◌् योद्िा थे, ि◌सुदेि और देिकी के शलए शिशु तो कंस के शलए यम-स्िरूप थे, इसी प्रकार राजाओं की दृजष्ि में ि◌े सम्राट् दीखे। एक ििी पदाथणदेखने ि◌ाले ◌ेके शभन्न-शभन्न दृजष्िकोर्ों के अनुसार शभन्न-शभन्न रूपों में दीखता ि◌ै।
पाश्चात्य दाशणतनक जजसे ◌े'परमात्मा' (Oversoul) किते ि◌,◌ै िि◌ ििी ि◌ै जजसे ◌ेउपतनिदों नेब्रह्म किा ि◌ै या ि◌ेदान्ती

जजसेआत्माकिते ि◌।◌ैसभीजीिात्माबों का आिारभूत परमात्मा ििी िि◌ 'परमात्मा' (Oversoul) ि◌ै। यि ििी ि◌ै

जजसेजस्पनोजा 'सारतत्त्ि' (Substance) किता ि ै या कैठि जजसे'पदाथण' (Thing in itself) किता ि ै। ि ेदान्त का सार ि ैनैः-नैः पाश्चात्य दितणनकों के मजस्तष्क में उतरने लगा ि ै और ि े भी मानने लगे ि ैंकक ि ेरीर या धचत्त से

शभन्न एक अमर आत्मा का, एक परमतत्त्ि का अजस्तत्ि ि ै।

श्री रामानुजाचाय णके शसद्न्तानुसार एक सविव ब्रह्म ि ै जो सारा कायण करता ि ै। ि ि बडा करुर्ामय ि ै। पुठयात्माबों पर दया करने आता ि ै। परन्तु श्री ि ङ्कराचायण के अनुसार ब्रह्म तनविव ि ै। ि ि पूर्तणया उदासीन ि ै। यि उदासीनता की जस्थतत बुित उच्चतम जस्थतत ि ै।

श्रीरामानुजाचायण का शसद्न्ति ि ै- "भगिान् ्! मैं तेरा ि ूँ; तू मुझसेशभन्न ि ै (तूमें निीं ि ै)। तरङ्ग समुर की ि ै; परन्तु समुर तरङ्ग निीं ि ै।" यि विशिष्िाद्ैति ि ै।

ईश्िर को मानिाकारता में मानने ि ालों (Anthropomorphic) को ि ारर्ा के अनुसार ईश्िर में मानिीय गुर्-िमण का आरोप ककया जाता ि ै। मुसलमानों का ि म णइस्लाम ऐसा ि ी ि ै।

तनगुर्-तनराकार रूप को ब्रह्म किा जाता ि ै। उसी ि ो बिणण स्पेन्सर 'अज्ञेय' (Unknowable) और ि ोपनिार 'इच्छा' (Will) किते ि ैं। कोई उसे 'सम्पूर्ण रूप से अज्ञात' (Absolute Noumenon) किता ि ै तो जस्पीनोजा उसे

'सारतत्त्ि' (Substance) किते ि ैं।

सगुर् साकार रूप के कई नाम ि ैं- जैसे ईश्िर, अल्लाि, ि रर, ि जोिा, सृगिवणपता, बुद्ि, शिि आदद । भगिान् ्का परात्पर और अव्यक्त रूप ि ैसे ि ी तनराकार ि ै जैसे भाप तनराकार ि ोती ि ै। ि ि अपनेभक्तों को सन्तोि देने के शलए रूप ि ारर् करता ि ै। अपने भक्तों की उपासना करने के शलए कुछ आकार ग्रिर् करता ि ै। उसके भक्त जजस रूप में उसका ध्यान करते ि ैं, उसी रूप में ि ि उनको दिनण देता ि ै। प्रेम-तनष्ठ भक्त के शलए ककसी-न-ककसी रूप की आिश्यकता ि ोती ि ै। उसके अन्दर जब पराभजक्त विकशसत ि ोती ि ै, तब ि ि रूप ततरोदित

ि ो जाता ि ै और ि ि उस सिवणयापी धचन्मय ि ुद्ि ब्रह्म के साथ एकरूप ि ो जाता ि ै ।

ईश्िर के प्रेम का स्िरूप ि ी श्रीकृष्र् ि ै। श्री शिि उस (ईश्िर) का ज्ञान-स्िरूप ि ै और देिी ि जक्त-स्िरूविपर्ी ि ै। ईश्िर का साकार रूप ि ी विराट् ि ै।

ईश्िर का अन्तःस्थ स्िरूप ि ै दिरठयगभण । भगिान् ् शिि का रुर-स्िरूप ि नुमान् ् ि ै । ईश्िर (त्रिमूवत्त) का संयुक्त रूप दत्तािेय ि ै। ईश्िर का स्रष्िा-स्िरूप ब्रह्मा ि ै, संरक्षक-स्िरूप विष्र्ु ि ै और संिारक-रूप शिि ि ै। आपको जो भी रूप पसन्द ि ो, उसी रूप में ध्यान कीजजए और भगिान् ्के साथ एकरूपता स्थाविकर संसार-सागर को पार कीजजए ।

विमलकुमारी पिली बार ससुराल आयी। उसके भाई का नाम था चन्र । उसके पडोसी के पास एक कुत्ता था। उसका नाम भी चन्र था। उसके पतत के पास भी एक कुत्ता था । उसका नाम मोती था। विमलकुमारी के भाई का कोई ििु था जजसका नाम भी मोती था। दोनों कुत्ते- मोती और चन्र लड रि े थे। विमलकुमारी का पतत पडोसी के कुत्ते चन्र को डाँाँने लगा और अपने कुत्ते की प्रिंसा करने लगा। विमलकुमारी को लगा कक उसका पतत उसके भाई चन्र: को गाली दे रिा ि ै और उसके भाई के ििु मोती की प्रिंसा कर रिा ि ै। विमल-कुमारी अपनेपतत से धचढ़ गयी। चूंकक िि अपने पतत को ठीक समझ र्नीं पायी थी, इसशलए पतत के उस िििार से उसके हृदय पर आघात पिुाँचा। उसे ेउन नामों के कारर् भ्रम ि ो गया था। इसी प्रकार विष्रु-पुरार् में शिि की तनन्दा को देख कर िि ैं को तथा शिि-पुरार् में विष्रु की तनन्दा पढ़ कर िैष्र्ि को बडा दु:ख ि ोता ि ै। िि ै सिाकों की श्रद्िा शिि में जमाने के ि ेतु से शिि-पुरार् में विष्रु की ि ीनता का ि र्नण ि ै और विष्रुपुरार् में शिि की ि ीनता के ि र्नण का ि ेतु भी यिी ैकिक सिाकों के मन में विष्रु के प्रतत आस्था दृढ़ ि ो। इसका और कोई दूसूरा कारर् र्नीं ि ै। नाम और ििद के कारर् आज अनेक भ्रम फैले ििुए ि ैं और प्रततददन ककसी-न-ककसी तनशमत्त झगडीतेरिति।ै बुद्धिमान् िि ि ै जो

इन नाम-रूपों से ऊाँचा उठे, अनाम और अरूप ब्रह्म में लीन रि।

यदद आप सगुर् ब्रह्म के उपासक ि ैंतो आप अपने ि ी अन्दर विश्ि को देखेंगे। सारा विश्ि उस ईश्िर के अन्दर ि ै। उसके बिार कुछ भी र्नीं। जीिात्मा में अिङ्कार पैदा ि ोता ि ै और इससे िि अपनेको ईश्िर से अलग मानने े लगता ि ै , तब विश्ि भी बिार दीखने लगता ि ै । चूंकक आप विश्ि को अपनेसे शभन्न देखते ि ,ै इसीशलए िििियों

के प्रतत आकिणर् भी ि ै। यदद अपने ि ी अन्दर सारा विश्ि देखें तो कफर ककसी भी ििय का आकिर्ण िि र्नीं रिगा।

एक ििुष्क िेदान्ती-पजठडत भजक्त की उपेक्षा करता ि ै। भजक्त की िि तनन्दा करता ि ै। िि किता ि ै- "भजक्त से

मानि को दु:खों से मुजक्त र्नींशमलने िाली ि ै। भजक्त से मोक्ष कैसे ेशमलेगा ?" यि तनरी मूखतणा ि ै। भजक्त से सभी

मानिीय दु:ख दूरू ि ो सकति ैंऔर क्रम-मुजक्त प्रातत ि ो सकती ि ै। जो साम्प्रदातयक भक्त ि ोति,ै िि अद्िि, तनगुर्ण, तनराकार ब्रह्म को र्नींमानते ि ैं। िि ज्ञान की तनन्दा करते ि ।ै िि किते ि ैं- "मुझे कोई रसििीन ििुष्क ब्रह्म

[illegible] से उत्कृष् कुछ भी र्नीं ि ै।" यि भी मिामूखतणा ि ै। दोनों

[illegible] जो

[illegible] पर ये कृष् भी उस ब्रह्म में लीन ि ो जायगें।

उल्लू चिो प्रकाि की उपजस्थतत को माने या न माने, प्रकाि तो सदा ि ै ि ी। आप परमात्मा के अजस्तत्ि को मानें या न मानें, िि सदा ि ै ि ी। िि भूत, भविष्य और िर्तमान- तीनों कालों में तनरन्तर भासमान ि ै। आपके खोजने से पिले ि ी िि आपके सामनि।ै िि आपकी सासाँ से भी, आपके ि ाथ-पैरों से भी आपके अधिक तनकि ि ै।

ककसी ककसान ने मिाराजा को र्निीं देखा िोगा, परन्तु िि इतना तो जानता िी िै कक कोई मिाराजा िै जो अपने व्यिस्था-तन्त्र के द्वारा देि पर िासन कर रिा िै। इसी प्रकार भले िी आपने भगिान् को प्रत्यक्ष र्निीं देखा िो, कफर भी विश्ि में जो एक तनयम और क्रम ददखता िै, उससे उसके तनयामक ब्रह्म के अजस्तत्ि को समझ सकते िैं

मन, िारीर, कान, आखाँ और अन्यांन्य इजन्रयााँ जब सोयी रिती िैं, तब अकेला प्रार् जागता रिता िै। प्रार्ों का यि कम्पन किााँ से आता िै ? इस प्रार् का कौन आिार िै ? िि ब्रह्म िी िै। िि पदाथथ और प्राणर्मात्र की योतन या आिार िै।

शमट्टी से बने िुए इस भौततक िरीर को विशभन्न तरीकों से कौन नचा रिा िै ? इस िरीर का सूत्रिार कौन िै ? उसे खोज तनकाशलए।

प्रत्येक अनुभि यि किता िै कक 'म िैं िूँ।' इसी से स्पष्ट िो जाता िै कक भगिान् िै। अजस्तत्ि (सत् मात्र) का नाम िी िै भगिान् अथिा ब्रह्म । िर प्रकार के सुख, समृद्धि और सुवििाओं के अततररक्त आप अनुभि करते िैं कक आपको ककसी पदाथथ. का अभाि खिक रिा िै. पूर्तणता का अनुभि र्निीं िो रिा िै। िि पूर्णता तभी आयेगी जब आप अपने को सिातणमना उस पूर् णपुरुष भगिान् के साथ जोड लें। जब कभी आप कोई दुष्कृत्य करते िैं तब आपको भय लगता िै। आपका िी अन्तःकरर् आपको धिक्कारता िै। यि सारा भगिान् के अजस्तत्ि का िी प्रमार् िै और इस बात का समथथन करता िै कक भगिान् आपकी प्रत्येक कक्रया का और विचारों का साक्षी िै।

मथुरा के पास दिेिा नामक एक ग्राम िै। १० अक्तूबर, १६३४ की रात को ििााँ पर श्री स्िामी कृष्र्ानन्द जी और उनकी मठडली का कीत्तंन चल रिा था। उस कीत्तंन में रुधच रखने िाली एक भक्त मदिला ने, उस रात को अपनी बच्ची को घर में िी छोड ददया और घर में ताला लगा कर िि कीतनथ में चली आयी। बच्ची की देख-भाल करने िाला घर में कोई दूसरा न था। घर लौटने पर िि देखती िै कक बच्ची मजे में िाँस रिी िै और खेल रिी िै। मााँ ने पूछा- "ककसके साथ खेल रिी िो?" "इसी बूढ़े के साथ तो खेल रिी िूँ।" यिी िाक्य उस बच्ची ने तीन बार दोिराया। माता को कोई बूढ़ा र्निीं ददखायी दे रिा था। िि बूढ़ा अन्तिाथन िो गया। िि भगिान् कृष्र् के शसिा कोई दूसरा र्निीं था। जिााँ भजक्त और श्रद्िा िो, ििााँ भगिान् स्ियं रिते िैं। जिााँ काम (कामना) िै, ििााँ राम र्निीं।

मेरठ में एक िङ्कर-कुदिया िै जिााँ संन्यासी लोग प्रायः ठिरते िैं। उसके सामने एक िकील श्री िङ्करदयाल जी का मकान िै। उनकी एक लडकी िै। िि एक भक्त बाशलका िै। िि प्रततददन भगिान् श्रीकृष्र् की पूजा करती िै। इस सबका एकमात्र कारर् उस लडकी के पूिथजन्म के संस्कार िी िैं। िि पूजा के शलए बगीचे से रोज फूल तोड लाया करती थी। एक ददन जब िि इसी तरि फूल तोड रिी थी, उसके पास एक बच्चा आया। उसके मस्तक पर मोर के पङ्ख थे। उसने किा- "बच्ची, इस मन्त्र का जप कर!" िि जप करने के शलए कुछ मन्त्र का उपदेि दे कर

अदृश्य िो गया। िि लडका साक्षात् ्भगिान् ्कृष्ण् िी था। यि घिना ५ अक्तूबर, १६३४ की िै। यदद आपके मन म ें रुच्चमिा भी श्रद्िा और भजक्त िो तो भगिान् ्कृष्ण् इस कशलयुग में भी दिनण दे सकतिे ैं।

१४ निम्बर, १६३४ को मैं शिकोिाबाद जखिुन से िो कर फरुखाबाद गया था। ििाँ मैं १६ साल के एक लडके से शमला। िि भगिान् ्शिि का भित था। कुछ मिीनों से िि 'ॐ नमः शििाय' का जप कर रिा था। । उसे ेभगिान् ् के. दिनण निीं िुए थे। इससे िि बडा दुःखी था। एक ददन उसनेतनश्चय कर शलया कक ककसी प्रकार जीिन समातत कर देना चादिए। कुछ दिंसंक उपाय उसनेअपनाये। तुरन्त भगिान् ्शिि दमकते िुए नीलेआकाि के मध्य प्रकि िो गयेऔर तुरन्त ततरोदित िो गये। लडके को एक आिाज सुनायी दी, "बच्चे े! तुझे ेक्या चादिए ?" लडके ने उत्तर ददया- "म ैंदोबारा आपका दिनण करना चािता िै।" ककन्तुभगिान् ्दोबारा प्रकि निीं िुए। फरुखाबाद में आज भी िि लडका ित्तंत्तमणान िै। डेतिुयिी कलेक्िर श्री भगितप्रसाद जी एक भक्त ि।ैं उन्िोंने िी सरस्िती-भिन में मुझसे उस लडके को शमलाया था।

भागित दो प्रकार के िोतिे ैं। (१) अप्रतीकालम्बी िै ि ैंजो ककसी प्रतीक के त्रबना िी ईश्िर-पूजा करते ि ैंऔर ककसी प्रतीक का सिारा निीं लेतिे ैं। (२) प्रतीकालम्बी िै ि ैंजो प्रतीक का सिारा लेति।ैं पिले प्रकार के भागित ि ैंदेिता आदद, जो भगिान् ्को सिव्णयापी के रूप में देखते ि।ैं सभी देिता एक सौ ऋवि और एक सौ गन्िणिइस कोदि के अधिकारी िैं। प्रतीका-लम्बी दो प्रकार के िोते ि ैं– (१) देिालम्बी, और (२) प्रततमा-लम्बी। अपने ि रीर में िी भगिान् ् का दिनण करने िाले देि-लम्बी िैं। इस कोदि में धगने जानेिालेऋवि मध्यम अधिकारी माने जातिे ैं। िे आत्मा को िरीर के अन्दर देखते ि।ैं प्रततमा-लम्बी िे िैं जो मूवत्त के अन्दर भगिान् ्को देखते ि।ैं ककसी रूप के अभाि में भगिान् ्की कल्पना निींकर सकते। सिण-सािारण् लोग इस कोदि के िोतिे ैं।

श्रीकृष्ण् का िरीर नीला क्यों िै ? इसशलए कक नीला रङ्ग भगिान् ्की सिव्णयापकता का द्योतक िै। नीला रङ्ग व्यापक िै। श्री िरर के चार िाथ क्यों ि ?ैं चारों िाथ िम,ण अथण, काम और मोक्ष के प्रतीक ि।ैं चार िाथों का अशभप्राय िै कक भगिान चारों ओर से सभी को अपनानेिाले िैं। उनका स्िभाि सबको अपनाने का िै।

शलङ्ग या भगिान् ्शिि इस बातके द्योतक िैं कक ब्रह्म तनराकार िै। िि मानो अंगुशल से सङ्केत कर रिा िै कक ब्रह्म एक िै, अद्वितीय िै।

जिक्त या देिी की उपासना भी ब्रह्म की िी उपासना िै। िजक्त या िाक्त दोनों एक ि।ैं ब्रह्म और देिी अशभन्न िैं दोनों एकरूप ि।ैं श्री राम की पूजा में िी श्री सीता जी की पूजा भी तनदित िै। रािा की पूजा भी कृष्ण् को भी पिुँचती िै। िैि लोग केिल शिि की पूजा करति,ैं िाक्त केिल देिी की पूजा करतिे ैं; परन्तु कुछ लोग शिि और पािणती दोनों की पूजा करते िैं।

जि भगिान् ्के साथ योग सघ जाता िै, तब पलक का लगना और खुलना बन्द िो जाता िै; श्िास-तनश्िास रुक जाता िै; मन के सङ्कल्प-विकल्प समातत िो जाति।ैं इसे उन्मनी-अिस्था कितिे।ैं राजयोधगयों की यि

उच्चतम अिस्था िै। आध्याजत्मक ज्ञान के शलए, िाश्ित जीिन के शलए, अनन्त आनन्द और अखठड तृजृतत के शलए राम-नाम एक अक्षुठर् भठडार िै, अनन्त तनधि िै। राम-नाम परम पविि िै; पािनों का पािन िै। कशलयुग में मानि के पापों का िि विनाक िै। भगित्साक्षात्कार के शलए प्रयत्निील सािकों के आध्याजत्मक मागणमें राम-नाम प्रत्येक पग पर आध्याजत्मक पोिर् देने िाला आिार िै।

भगिान् ्ििर का धचन्तन कीजजए। िि परमेश्िर िै; िे गुरु िै, िे 'विश् के प्रमुख (अशभन्ननतनशमत्तोपादान) कारर् िैं,

संसार-रूपी अन्िकार को शमिाने िाले िैं। िे विश्व्यापी िैं। उनका दूसरा कोई मूल निीं। िे सारे विश् के मूल िैं िे आदद कारर् िैं। जीिात्मा के हृदय में िे अिभाशसत िोते िैं। िे िुद् चैतन्य िैं। विश् के िे ताना-बाना िैं। िे िी सत्य िैं, िे िी िाश्ित िैं, असीम िैं, सिोत्कृष् िैं और अज्ञात िैं। प्रततददन उनका ध्यान कीजजए। उनके गुर्ों का धचन्तन कीजजए। उनका नाम-गायन कीजजए। आपको अमरत् और िाश्ित िाजन्त प्रातत िोगी। इस ब्रह्माठड के स्रष्ा और सञ्चालक भगिान् ्िैं। िे घि-घि िासी िैं। िे इस संसार के आिार िैं। िे इस विश् के रक्षक िी िैं और संिारक भी िी िैं। िे आन्तररक िासक िैं। िे पालक िैं, िाता िैं और मुजक्तदाता िैं। िे अखठड िाजन्त और अमरत् के दाता िैं। िे भजक्त, विजय, ऐश्ियण, यि, आरोग्य, दीघायुणष्य, पुजष्, तुजष्, िाजन्त, श्रेय, विद्या और मोक्ष के प्रदाता िैं।

(२) भगिान् के गुर्

भगिान् ्कायण-कारर् भाि से दूर िैं, देिकालातीत िैं और िार्ी तथा मन की पिुँच से परे िैं। कफर भी िे तनकितम से तनकितम िैं, हृदय के अन्तस्तल में िैं और प्रार्ीमाि के चेतन िैं।

आत्म-साक्षात्कार के शलए प्रयत्निील सािकों को उन्िें अपनी हृदय-गह्िर में खोजना चादिए। इसी गुफा में िे आनन्द-पूर् णपरमात्मा तनिास करते िैं।

भगिान् ्गुतत प्रेम िैं, गुतत िजक्त िैं, गुतत सौन्दयण िैं, गुतत प्रकाि िैं। ब्रह्म देिताओं का देिता िै। ब्रह्म िी ज्ञान िै। आप भी उस गुतत परमेश्िर के अन्दर अपना गुतत जीिन व्यतीत कीजजए।

भगिान् ्का विश्लेिर् करने का अथण िै भगिान् ्का तनिेि करना। जो पदायणव्यक्त िै, उसी की पररभािा अथिा व्याख्या की जा सकती िै। उसकी व्याख्या कैसे ्की जाय जो असीम िै, अव्यक्त िै और जो प्रत्येक पदाथणका आदद कारर् और मूल स्रोत िै? भगिान् ्की व्याख्या करने जायेंतो िम असीम को सीमा में बाँि देंगे और अपनेमन की पररधियों में उसे ्सीशमत कर देंगे। भगिान् ्स्थूल मन की पिुँच से परे िैं; परन्तु िुद्, सूक्ष्म और एकाग्र मन के साथ ध्यान के द्िारा उनका साक्षात्कार ककया जा सकता िै।

भगिान् ्सत्य िै, पे्रम िै, प्रकािों के प्रकाि िैं। िि िाजन्त िै, िि ज्ञान िै, आनन्द की प्रततमूवत्त िै। भगिान् ्सत्–् धचत्–्आनन्द िै, पूर्ण सत्य िै, पूर्ण ज्ञान िैं और पूर्णआनन्द िै। िि: अमरता िै;ं अनन्तता िै। िि अविनािी िै,ं

परम बस्तु िै। िि सिवणयापी सार या तत्त्ि िै। भगिान् ्िी एकमाि सार िस्तु िै, अनन्त सौन्दयण िै।

मेज या घडे ेका कोई-न-कोई तनमातणा िै। इस अदभुत संसार का भी कोई तनमातणा िोना चादिए। िि तनमातणा

स्ियं

भगिान् ्िैं।

भगिान् ्ने इस विश्ि की सृजृष्ि स्िेच्छा से की और कफर उसमें प्रविष्ि िुए। िि प्रत्येक के मन और हृदय में प्रकि

िोते िैं। िि देिों में प्रथम िैं। िि विश्िपालक िैं।

दुष्ि मनुष्य कोई अपराि करके अपरािी के रूप में कारागार जाता िै। उसे ििााँ ककसी भी प्रकार की स्ितन्िता

निीं रिती िै। िि दास िै। कभी कभी राजा भी अपने कैददयों की परर-जस्थतत देखने के शलए अपनी खुिी से

कारागार जाता िै। उसका उद्देश्य यि िोता िै कक कैददयों का कुछ कल्यार् िो और उनका दु:ख कम िो। िि पूर्ण

स्ितन्ि िै। यदद लोग पूछे कक 'राजा अब किााँ िै ?' तो राजा का सिायक किेगा "राजा इस िक्त जेल में िै।" िि

अपरािी भी जेल गया िै और राजा भी जेल गया िै। लेककन दोनों में आकाि-पाताल का अन्तर िै। इसी प्रकार यि

तुच्छ जीि अपनी िासनाओंऔर कम णके बल पर इस संसार में जन्म लेता िै। िि अज्ञान में रिता िै। उसे ेककसी

प्रकार की स्ितन्िता निीं िै। िि िासनाओंका गुलाम िै। अविद्या का शिकार िै। िि राग-द्िेष के प्रिाि में इिर-

उिर भिकता और बिता रिता िै; जबकक भगिान् ्इस संसार में अपनी खुिी से अितार के रूप में प्रकि िोते िैं

जजससे कक िमपणरायर् सािुजनों और िम णकी रक्षा िो और दुजुनणों को दठड ददया जाय। िि सिथणा स्ितन्ि

िैं

माया पूरी तरि उनके अिीन िै। िि सिणिजक्तमान् ्और सिज्ञण िैं। िि सत्यकाम और सत्यसङ्कल्प िैं।

यि िरीर एक जदिल यन्ि िै। इस िरीर के विशभन्न अङ्गों के काम को प्रख्यात िैद्य लोग भी समझ निींपाये।

तीस साल पिले ेतक भी उनको यि मालूम निीं था कक िरीर के अन्दर विशभन्न अन्तरासगी ग्रजन्थयों

(Endocrine Glands) का क्या काम िै। अब िे किनेलगे ैंकक प्रकृतत की व्यिस्था में उन ग्रजन्थयों का बिुत

मित्त्िपूर्ण स्थान िै। इस िरीर रूपी जदिल यन्ि के काम और गुर्–मों की जााँच-पडताल और अध्ययन अभी

तक चालू िै। जब आप इस यन्ि के चालक को समझ पायेगेतभी इस मानि-यन्ि को भी पूरी तरि समझ सकेंगे।

िि चालक स्ियंअन्तयामणी भगिान् ्िैं।

परमेश्िर सत्य िैं। िि सत्य िस्तु िैं। िि सत्यम्,् तनत्यम्,् अविनािी, तनविणकार, एकरस िैं। िि

स्ियम्भू िै,ं

स्ियंप्रकाि िै ंऔर सिदणा स्ितन्ि िै। िि अनादद, अनन्त िै। िि भूत, िततमणान और भविष्य म ेंजस्थत िैं बि

धचत्,् संवित्,् विज्ञान और प्रज्ञान िै। िि अकारर् िै, देिकालातीत िैं। िि एक िै, अखठड िै ंऔर

अपररजच्छन्न िै।

भगिान् ्और 'िाजन्त' पयायणिाची िब्द िैं। जो कामनारदित िै, क्रोि-मुक्त िै, लोभ-िून्य िै और तनरिङ्कारी िै,

भगिान् ्उसके अतत-तनकि िै।

परमेश्ृरि स्ृयिंतनष्काम ि,ै पररपूर्ण ि।ै अपनी लीला के ितेु बि इस संसार की सृजृष्ृ करतेिैं। यि उनका स्ृभाि ै।

: भगिान् ्चेतन-अचेतन, सजीि-तनजीि आदद प्रत्येक पदाथण-मात्र की समजष्ृ ि।ै िि सिण प्रकार के दोषों और सीमाओं से परे ि।ै िि सिणशजक्तमान् ्ि,ै सिज्ञ ण िैं और सिणव्यापी ि।ै प्राणीमात्र के िि अन्तयामणी िैं। िि अन्दर से तनयन्त्रण करतेि।ै परमेश्ृरि, अमरता, स्ृतन्त्रता, पूर्णता, िाजन्त, आनन्द, प्रेम - ये सारे पयायणिाची िब्द ि।ै

स पयगाच्छुक्रमकायमव्रणमस्नाववरं िुद्धमपापववद्धम् ्।

कववमनीषी पररभू: स्वयंभू: याथातथ्यतोऽथान्व्यदधाच्छाश्वतीभ्य: समाभ्य: ।।

(ईिािास्योपतनषद्)

िि आत्मा सिणगत, िुद्ध, अिरीरी, अक्षत, स्नायु से रदित, तनमणल, अपापित, सिणरष्टा, सिणज्ञ, सिोत्कृष्ृ और स्ृयम्भू ि।ै उसी ने तनत्यशसद्ध संित्सर नामक प्रजापततयों के शलए यथायोग्य रीतत से अथों (कत्तणव्यों अथिा पदाथों) का विभाग ककया ि।ै

भगिान् ्सिणशजक्तमान् ्ि;ै परन्तु िि इस बात में असमथ णि ैकक स्ृयंअपनेअजस्तत्ृ से इनकार कर सकें ।

सामान्य ककसान भले िी राजा को न देख सके, परन्तु िि दीिान, कलेक्टर आदद अन्य अधिकाररयों को तो रोज देखता ि।ै इस पर से िि यि जान लेता िै कक कोई एक राजा भी िै जो सारे राज्य पर िासन करता ि।ै इसी प्रकार िि परमात्मा, जो कक सबका मूल िै और सबका अन्त: िास्ता ि,ै ददखायी निीं देता; परन्तु सूयण, चन्द्र, तारे आदद अनेक सुन्दर पदाथों और अद्भुत सृजृष्ृ को देख कर उस परमेश्ृरि के अजस्तत्ृ का अनुमान लगाया जा सकता ि।ै यि सृजृष्ृ उस परमानन्दमय और अकथनीय मदिमािान् ्परमेश्ृरि का अजस्तत्ृ शसद्ध करती ि।ै

रङ्ग और सुगठन से भौततक िरीर में सौन्दयण आता ि।ै िरीर का सौन्दयण तो विनािील ि।ै इसीशलए यि भ्रम ि।ै परन्तु ददव्य सौन्दयण तो अविनािील ि,ै सत्य ि।ै परमेश्ृरि सौन्दयों के सौन्दयण ि,ै सौन्दयण के मूल-स्रोत ि।ै िि सौन्दयण की मूवत्त ि।ै िि स्ृयंसौन्दयण-रूप ि ि।ै

आपको अपनेबालों से अत्यधिक प्रेम ि।ै प्रततददन आप कङ्घी करतेि,ै तेल लगाते ि,ै लेककन ििी बाल यदद दूि के तयालेमें पड जाय तो उठा कर फेंक देते ि,ै उसे छूना भी पसन्द निींकरते। बालों से जो आपका प्रेम ि,ै िि िास्ति में अपने ऊपर का प्रेम ि।ै िि बाल आपको इसशलए सुन्दर और आकषणक लगता िै कक िि जीिात्मा के उस िरीर से जुडा िै जजसके पीछे चैतन्य ि।ै दूकान में एक रेिमी साडी उतनी सुन्दर और आकषणक निीं लगती जजतनी की स्त्री कै तन पर । िि उस समय इतनी सुन्दर और आकिकण क्यों लगती िै ? इसशलए कक िि एक चैतन्य से सम्बजन्ित ि।ै यि इस बात का सङ्केत िै कक भगिान् ्ि ि ैऔर िि सौन्दयण की प्रततमूवत्त ि।ै

(३) परमेश्रि का प्रसाद

प्रयत्नपूिणक या कक्रयाओं द्रािा भजक्त प्रातत र्निीं िोती िै। िि तो परमेश्रि की कृपा से शमलती िै। िि कृपा-साध्य
ै, कक्रया-साध्य र्निीं।

तीन चीजेंदुलुभण िैं और ददव्य कृपा से िी प्रातत िोती ि।ैं िे िैं – मनुष्यत्, मुमुक्षुत्, और मिापुरुि या सद् गुरु की
सङ्गतत। परन्तु, पुष्यिील उच्च आत्माओं को ये सिज प्रातय ि।ैं स्िामी वििेकानन्द, गोरखनाथ, भतृणिरर और
तनत्यानन्द जी को ये तीनों दुलुभण िस्तुए ाँप्रातत थीं। करोडों कल्प तक प्रयत्न करतेरिने पर भी भगिान् ्के दिणन
र्निींिोते; परन्तु यदद उनकी कृपा िो जाय तो
भगिान् ्का दिणन क्षर्भर में िो जाता िै। इसशलए अपनी सारी इच्छाओं को उनके चरर्-कमलों में सवपतण कर
दीजजए और िाददणक भाि से कदिए - "िे भगिन् ्! मुझ पर दया करो।"

भगिान् ्की कृपा से िी आपको साधन-चतुष्टय िस्तगत िो सकेंगे, मागण-दिणन के शलए सद् गुरु प्रातत िोंगे और
भोजन, िस्त्र, तनिास आदद सुविधाएँ भी शमल सकेंगी। इसशलए भगिान् ्की उपासना तनतान्त आिश्यक िै।
परमेश्रि की कृपा सभी प्रकार के भयों को शमटाने िाली औषधि िै। उस प्रभु की कृपा शमलनेसे प्रार्ी संसार-सागर
को पार करने में समथण िो जाता िै। भगित्कृपा िी असीम आनन्द के राज्य में प्रिेश करने का अधिकार-पत्र िै;
अतः आत्म-समपणर्, िुद्ध प्रेम और उपासना के द्रािा भगित्कृपा प्रातत कीजजए।

अजग्न के अन्दर चािे जजतना अिुद्ध पदाथण डाल ददया जाय, अजग्न उसे िुद्ध कर देती िै और उसे अपनी काजन्त
और रूप प्रदान करती िै; इसी प्रकार भगिान् ्परम पापी को भी िुद्ध कर उसे अपने समान बना देतेि।ैं यि
उनका स्िभाि िै।

परमेश्रि की सन्तान िि िै जो उनसेप्रेम करे, एकमात्र उनसे िी खुि िो, एकमात्र उनकी उपासना करे और उनकी
िरर् लेता िो। ििी सच्चा भागित िै। समस्त शसद्धियााँ उसी के पााँि में िोंगी।
िनी मनुष्य मिल में रिता िै, मोटर कार में घूमता िै। उपभोग्य सामग्री उसके पास प्रचुर मात्रा में िै, कफर भी िि
सुखी र्निीं। िि अजीर्णता से पीडडत िै; मिुमेि, रक्तचाप आदद बीमाररयााँ उसे घेरे िी रिती ि।ैं उसके मन में
धचन्ताएँ, परेिातनयााँ और कामनाएँ भरी रिती ि।ैं िि बडा दुबुणल रिता िै। पौजष्टक आिार िि खा र्निींसकता।
िैद्य उसे अरारोट, मांड और बाली के पानी का पथ्य सुझाते ि।ैं उसके कोई सन्तान र्निीं। मजदूर गरीब िै।
उसका स्िास्थ्य अच्छा िै, उसकी भूख तेज िै, उसकी पाचन–िजक्त अच्छी िै और उसके बिुत से बाल-बच्चे भी िैं।
परन्तु िि बेघर िै। उसके पास भोजन का भी अभाि िै।

उसे ेफि-पुराने धचथडों में रिना पडता िै। प्रकृतत की व्यिस्था में सन्तुलन बनाये रखने का यि क्रम िै। आप जो- कुछ मागोंगे, भगिान् ्िि सब देतेिैं। आप सम्पवत्त मागोंगे तो िि सम्पवत्त देतेिैं। आप स्िास्थ्य मागोंगे तो िि स्िास्थ्य देतेि।ैं आप मोक्ष मागोंगे तो िि मोक्ष देतेि।ैं

मीमांसकों का मत िै कक प्रत्येक कक्रया का फल देने िाला ईश्िर निीं, कम णिै। िे कित े ि ैंकक भविष्य में स्ियं

कम ण

िी फशलत िोतेि।ैं यि मत अयथाथण िै। प्रत्येक की कक्रया का फल देने िाला तो एक ईश्िर िी िै। कम णतो जड िै,

अचेतन िै और क्षणर्क िै। उसमें कोई सामथ्र्य निीं िैकक िि भविष्य म ेंफल दे सके । मीमांसकों के मत के

अनुसार कम णसे अपूिण नामक एक असािारर् तत्त्िकी तनष्पवत्त िोती िै जो कक अतीजन्रय िै। िि भी नष्ट िोने से

पिले तक जड स्िभाि का िी िोता िै। ककसी-न-ककसी चेतन (ईश्िर) के त्रबना िि कुछ भी निीं कर सकता। एक

ईश्िर िी ि ैंजो सभी प्रिृवत्तयों का फल दे सकतेिैं, क्योंकक प्रिृवत्तमात्र का कारर् िे िी िैं।

भगिान् ्अपनेभक्तों का हृदय देखते ि,ैं उनके विचारों या उनकी प्राथनणा के शब्दों को निीं। बच्चा उद्दण्डता करे तो

माँउसे ेपीटती िै। तो क्या बच्चे ेके प्रतत माँके मन में कोई घृर्ा िै? निीं। उसे ेसुिारने

और शिक्षा देने के शलए िी िि पीटती िै। भगिान् ्भी इसी तरि दूष्ट कम णकरने िालों को सुिारने और शिक्षा देने

के शलए दण्ड देतेिैं। भगिान् ्न तो पक्षपात करते ि ैंऔर न िि क्रूर िी ि।ैं

भगिान् ्से िैसा प्रेम कीजजए जैसे ेराधा ने ककया। यि उपासना का सिोच्च स्िरूप िै। राधा के पद-धचह्नों पर

चशलए । राधा की तरि कृष्र् को अपने हृदय में सदा अनुभि कीजजए । इससे प्रेम क्रमिः विकशसत िोता जायगा,

अमरत्ि प्राप्त िोगा और आप ईश्िरमय बन जायगें ।

अिल्या किती िै- "िे परम कृपातनिे राम ! आपको मैं

प्रर्ाम करती िै। आपकी उदार कृपा से मुझे अपनी पूिािणस्था शमली िै। एकमात्र आपकी कृपा से िी शिला नारी

बन सकी िै। आप करुर्ा और प्रेम के सागर ि।ैं िि सिणव्यापी तनगुणर् ब्रह्म, जो कक प्रत्येक िस्तु के अन्दर और

बािर व्याप्त िै, जो विराट् िै, शिला को मेरा असली रूप निींदे सकता था। म ैंआपको प्रर्ाम करती िै। िे प्रभु, मेरे

पालक, मेरे रक्षक, आपकी मदिमा बढ़े ! आपके नाम की कीवत्त फैले!"

आपको राम के त्रबना िाजन्त निीं शमलेगी। राम का स्मरर् और सङ्कीतनण करने िाला ककतना भाग्यिाली िै !

ककतना प्रसन्न िै! राम-भक्त के पास कोई धचन्ता, कोई परेिानी, भय, दुःख, पीडा और क्षोभ निींरि सकता िै।

उसकी िरीरयात्रा की धचन्ता श्रीराम स्ियंकरेंगे। जाधगए और देणखए; िि ककतने दयालु ि ैं! उनके चरर्-कमलों

में लीन िो जाइए ।

रािर् ने अपनेस्तोत्रों से भगिान् ्शिि को प्रसन्न ककया । पुष्पदन्त ने 'शििमदिम्नः स्तोत्र' नामक अपने रचे िुए

स्तोत्र से शिि कोसन्तुष्ट ककया। आज भी सारे देि में भक्तगर् इस स्तोत्र का गायन करतेि।ैं इससे पुष्पदन्त ने

समस्त ऐश्र्यिण, शसद्धियााँ और मोक्ष प्रातत ककये। ि़शिस्तो की मदिमा अतनर्िचनीय िै। आप सभी भगिान् ्ि़शि का स्तो क्यों नर्िी गाते? उनकी कृपा और मुजक्त क्यों प्रातत नर्िीकरते? िि कोई अज्ञात भविष्य की बात नर्िी ों, इसी समय, दूसूरे िी क्षर् में प्रातत िो सकती िै। ि़शि जी को बडी आसानी से प्रसन्न ककया जा सकता िै। ि़शिरात्रि के ददन उपिास कीजजए । पूरा उपिास नर्िीकर सकते ि ैंतो दूि और फल लीजजए। सारी रात जागरर् रणखए और उनका स्तो गाइए। आप सबको भगिान् ्ि़शि का अनुग्रि प्रातत िो !

कूमपुणरार् में किा िै- "पानी आग बुझा सकता िै; अन्िकार को दूरू करने के शलए सूय णकी उपजस्थतत पयातणत िै और कशलयुग में िर्िी का नामोच्चारर् अनन्त गुने पापों को दूरू कर सकता िै।"

ब्रह्मपुरार् किता िै : "परार्िजक्त की जो उपासना करति ैं- भर्ली तनयशमत रूप से करें या अतनयशमत- िे संसार में नर्िी फंसते िैं। तन:संिय िे मुक्त पुरुि िैं।"

प्रकृतत अनेक प्रकार से आपको आध्याजत्मक युद्ि के शलए तैयार कर रिी िै। िि आपके मन और िरीर को अपनी अबिा लीला के शलए योग्य सािन बना रिी िै। इसका अनुभि कीजजए । उस माता के प्रतत सदा कृतज्ञ रदिए ।

एकमाि भगिान् ्का िी धचन्तन करें। उन परम वप्रय परमेश्र्िर के शसिा अन्य का धचन्तन न करें। अपने इष्र्टिदे के शसिा और कुछ भी न देखें। केिल भगिान् ्से िी प्रेेम करें; उन्र्िीं के शलए जीएाँ। सभी नामों में और सभी रूपों में उनकी सेिा करें। िि सुन्दर िृन्दािन, ददव्य और मिुर िृन्दािन, यमुना का िि छलकता जल, उसके तीर के िे कदम्ब के फूल और उपिन सब आपके अन्दर िी ि।ैं अन्दर देखो। आत्मा का आन्तररक मिुर सङ्गीत सुनो, भगिान् ्कृष्र् की रिस्यमयी बााँसुरी सुनो और उस भगिान् ्के साथ एक िो जाओ।

श्रीकृष्र् की िे आखों आपको इस संसार के उस पार, अभयत्ि और अमरत्ि तक पिुाँचाने की नाि का काम देंगी। उनकी उन आखााँ में अपना धचत्त जस्थर करो ।

कृष्र् िब्द की मूल िातु िै कृि ्अथातण ्खींचना। कृष्र् का अथणि सब-कुछ अपनी तरफ खींचने िाला। िि क्या िो सकता िै जो सभी को अपनी ओर मोदित कर लेता िै ? िि िै परर-पूर् णप्रेेम । कृष्र् पूर् णप्रेेम-रूप ि।ैं भगिान् ्श्रीकृष्र् ककतने दयालु िैं ! जो पूतना उन्िें मारने आयी थी, उसके प्रतत भी उन्र्िोंने माता का भाि रखा और उसे ेमुजक्त दे दी ।

भगिान् ्कृष्र् का नाम ककतना मिुर िै ! उसमें ककतनी िजक्त िै ! श्रीकृष्र् का नाम अमृत िै। िि संसार-रूपी भयानक समुर से पार लगानेिाला जलपोत िै। मन-रूपी राक्षस का संिार करने िाला िि अमोघ िस्र् िै। भगिान् ्कृष्र् सजच्चदानन्द-विग्रि ि।ैं िे अनादद, अनन्त ि।ैं सभी उपादानों के उपादान ि।ैं िे िरठय ि,ैं आश्रय िै और 'सबके प्रभु ि ैं।

श्रीकृष्र् का ि◌र्णन माखन चोर के रूप में ककया गया ि◌ै। यि इसशलए कक गोवपयों से उर्न्ें अपार प्रेम था और इसी कारर् उनके घरों में जा कर माखन चुरा कर खाते थे। ि◌ास्ति में ि◌े अपनेभक्तों के मन में जो कुविचार ि◌ैं, उर्न्ें चुराते ि◌ ◌ैंऔर ि◌िाँददव्य विचार भर देतेि।◌ै गोवपयों को यि बिुत अच्छा लगता था। ि◌े इसी प्रतीक्षा में रिती थीं कक कब कृष्र् आयगेंऔर मक्खन खायगें। यि मक्खन चुराना तो उनके बाल्यकाल की लीला थी और इससे ि◌े अपनी भक्त गोवपयों के हृदय में प्रकिा भर देते थे। ि◌े ि◌ास्ति में उनके मन और हृदय को चुरा कर इस संसार को भुला देतेथे और अपनेचरर् कमलों की ओर आकवितण कर लेतेथे तथा उर्न्ें अखठड ि◌ाजन्त और आनन्द का उपभोग करने देतेथे। जब भक्त भगिान् ◌्के सामने किते ि◌ ◌ैंकक "ि◌ासोऽजस्म ◌्" (मैं आपका दास ि◌ै), तब ि◌ि उसमें से'दा' अक्षर चुरा लेतेि ◌ैंऔर उर्न्ें'सोऽजस्म ◌्' का अनुभि करा देतेि ◌ैंजो कक ि◌ेदान्त का एक मिान् ◌्शसद्ान्त ि◌ै अथातण ◌् उस परमात्मा के साथ एकरूपता का भान करा देते ि◌।◌ै भगिान् ◌्कृष्र् गीता में किते ि◌ै– 'ददाशम बुद्धियोगं तम् ◌्'- म ◌ैंउन भक्तों को वििेक का योग प्रदान करता ि◌ै (९-१०) । श्रीकृष्र् ककतने दयालु ि◌ैं! उनकी और उनके नाम की जय ि◌ो !

भगिान् ◌्कृष्र् का सौन्दयणकौन ि◌र्णन कर सकता ि◌ै ? उनकी मुख-काजन्त करोडों सूयों के तेज से भी अधिक ि◌ै। ि◌े सौन्दयों के भी सौन्दयण ि◌।◌ै ि◌े सौन्दयण की साकार मूवत्त ि◌ी ि◌।◌ै

"जजस प्रकार ि◌ृक्ष के मूल में पानी देने से उसकी ि◌ाखाएँऔर ि◌ितनयाँ ि◌री ि◌ो जाती ि◌ैंतथा जजस प्रकार प्रार् या जीिन–िजक्त को आिार देने से सारी इजन्रयाँ पररपुष्ट ि◌ो जाती ि◌,◌ै उसी प्रकार भगिान् ◌्श्रीकृष्र् या अच्युत की उपासना से अन्य सारे देिता सन्तुष्ट ि◌ो जातेि।◌ै"

(भागित - स्कन्ि-४, अध्याय-२१, श्लोक-१२७)

भगिान् ◌्श्रीकृष्र् जब तक इस संसार में रिे, उर्न्ोंने कई प्रकार की लीलाएँकी थीं। उर्न्ोंनेअजुनण का रथ ि◌ाँका। ि◌े बडे ि◌ुिल राजनीवतज्ञ थे । ि◌े सङ्गीत-कला में वनपुर् थे । उनकी सङ्गीत-कला-मािुरी से गोपी आदद सबके हृदय दिलोरें खातेथे। गोकुल में नन्द गोप के यिाँि◌े एक ग्िाले थे। अपनी ि◌ाल्य–अिस्था में ि◌ी उर्न्ोंने अनेक चमत्कार ददखाये; काशलय नाग का संिार ककया और अपनी माँ को विश्िरूप का दिनण कराया। उर्न्ोंने रास रचायी जजसका रिस्य नारद, गौराङ्ग, रािा और गोपी जैसे ि◌भक्तजन ि◌ी समझ सकतेि।◌ै उर्न्ोंनेयोग और ि◌ेदान्त के परम सत्यों का उपदेि अजुनण और उद्ि◌ि को ददया; इसीशलए ि◌े ि◌ोडि कला ि◌ाले ि◌पूर्ण अितार माने गये ि◌ैं।

(४) ईश्िरािातरर् का कारर्

कायब्रणह्म (दिरठयगभण) अथिा ब्रह्मा, विष्र्ु और शिि ि◌ी अितररत ि◌ोतेि।◌ै कारर्ब्रह्म (ईश्िर) स्ियंअितार नि◌ीं ग्रिर् करते।

सभी अितार या तो ब्रह्मा से ि◌ोते ि◌ ◌ैंया विष्र्ु अथिा शिि से; ि◌ेस्ियंईश्िर से नि◌ीं ि◌ो सकते।

भक्तों की इच्छा ोती ै कक अपने इष्ट्दि का मनुष्य-रूप में दिनण करें। अितार का यिी कारर् ै। तनराकार ब्रह्म को अपने भक्तों को सन्तुष्ट्करने के शलए मनुष्य का रूप िारर् करना पडता ै। नैजष्ठक भितों के आसूँ
पोंछना ी अितारों की उत्पवत्त का कारर् ै।

मनुष्य का उद्िार ो, इसशलए भगिान् का अितार ोता ै। पृथ्िी पर जब कभी आकजस्मक विपवत्तयाँ या अिम ण का राज्य छा जाता ै, तब िम-णसंरक्षर् के ेतु भगिान् इस िरती पर अितार ले कर आति।े इस भूतल पर आते समय े मनुष्य का रूप िारर् करते ैं। अितारों के कई प्रकार ै– पूर्-णअितार, अंशिितार, आिेश-अितार, लीला-अितार आदद । यि सब विश्ि के रक्षर्ाथण उस विराट् पुरुि के ी अितार ै।
सिणजक्तमान् परमेश्िर कभी-कभी अपनेपादणों को इस संसार में दूरू-दूरू तक भजक्त का प्रसार करने तथा आध्याजत्मक मागण की प्रेरर्ा भरने के शलए भेजते ै। गौराङ्ग मिाप्रभु, कबीरदास, रामदास, गोस्िामी तुलसीदास आदद सारे उनके वप्रय और सच्चेपादण थे। भगिान् ककतने दयालुऔर प्रेमी ै! े अविश्िासी भौततकिादी और नाजस्तको, आपके आखाँ और कान कब खुलेंगे ? जागो ! पलभर का भी विलम्ब मत करो ! काल आपको तनगलने के शलए मुिँ खोले खडा ै। भगिान् के सामनेदोनों ाथ जोड कर जाओ, पूर् णभािना के साथ उनकी िरर् लो

और
किो - "े भगिन् दया करो।"
कुछ लोग करति–ै "िम कृष्र् को भगिान् कैसेमानें ? िे तो सािारर् मनुष्य की भाततँ पैदा ुए और मरे ! िे तनरे मानि थे।" यि गलत िारर्ा ै। यि नासमझ बच्चों की तुतली बोली ै। भगिान् कृष्र् अपनेसमय म ें केिल लोक-संग्रि-कायणके शलए (मानिों की मुजक्त या श्रेय के शलए) प्रकि ुए और ततरोिान ो गये। भगिान् कृष्र् स्ियंभगिान् ीिर ै। इसमें कोई सन्दिे निीं ै। उनका धचन्मय िरीर था। िि रक्त-मासँ का बना ुआ रीर निींथा। उनके प्रतत पूर्ण विश्िास रखो । े तुम्िें जन्म-मरर् के चक्र से मुजक्त देंगे। उनके नाम तथा उनके मन्त्र,'ॐ नमो भगिते िासुदिेाय' के प्रतत श्रद्िा रखो और कीतनण करो - "श्री कृष्र् गोविन्द िरे मुरारे, े नाथ नारायर् िासुदिे ।"

कारागार में पडे ुए बजन्दयों का ाल-चाल देखने के शलए कभी-कभी राजा भी जेल जाता ै। उन बजन्दयों की भलाई के शलए िि ऐसा करता ै। िि पूरा स्ितन्त्र ै और अपनी ी इच्छा से कारागार में जाता ै। इसी प्रकार अितार भी स्िेच्छा से अजस्थ-मासँमय िरीर िारर् करति।ैं इसका एकमात्र उद्देश्य यिी ै कक मानि का उद्िार ो। राजा की तरि िे भी पूर् णस्ितन्त्र ोते ैं और माया पर उनका पूरा अधिकार ोता ै। जीि जब तक
आत्मसाक्षात्कार निीं कर लेता ै, तब तक िि विद्या का दास रिता ै।

दिे, यक्ष तथा प्रेतात्मा भौततक िरीर िारर् कर सकति।ेैं भौततक रूप िारर् करने के तीन प्रकार ै–पूर्ण भौततकता, आंशिक भौततकता जजसमें उसका रूप आखोँ से ददखायी निींदेता ै, पर स्पिण से अनुभि ककया जा सकता ै और तीसरे प्रकार की आंशिक भौततकता जजसमें रूप देखा जा सकता ै, पर स्पिण निीं ककया जा सकता।

आपके ककसी शमि की ददिङ्गत आत्मा तथा सूक्ष्म जगत् ् के तनिासी भौततक िरीर िारर् करके आपसे े अच्छी तरि िाथ शमला सकते ि।ैं

यदद कोई दिेता आपको दीखेतो आप यि देखेंगे कक उनके चरर् भूशम का स्पिि णर्नीं कर रिे ि।ैं उनके नेि त्रबलकुल जस्थर िोंगे, पलक झपकती या खुलती ि‍ो, सो र्निीं ।

(५) मूतत-णपूजा

मूवत्त (विग्रि), सूयण, अजग्न, जल, गङ्गा, िाशलग्राम, शलङ्ग आदद ये सब भगिान् ् के प्रतीक िैं। सािकों को एकाग्रता और धचत्त-िुद्धि सिाने में इनसे सिायता शमलती िै। मन को जस्थर करने के शलए कोई-न-कोई प्रतीक अत्यन्त आिश्यक िै। ईसाई लोग भी 'क्रास' (िूली) का प्रतीक रखते ि।ैं स्थूल धचत्त के आलम्बन के शलए कोई स्पष् प्रतीक चादिए। सूक्ष्म धचत्त को अव्यक्त प्रतीक चादिए । िेदाजन्तयों के पास भी अपना चञ्चल मन जस्थर करने के शलए 'ॐ' का प्रतीक रिता िी िै। आरम्भ में ककसी-न-ककसी प्रतीक के त्रबना िारर्ा या ध्यान सम्भि र्निीं ि।ै

भक्त उस मूवत्त में भगिान् ् और उनके गुर्ों का आरोप कर लेता िै। उस विग्रि की िि पाद्य, अघ्यण, आसन, िस्त्र, आचमन, गन्लिेप, पुष्पाञ्जशल, िूप, आरती, नैिेद्य आदद से िोडिोपचार पूजा करता िै। इस प्रकार की उपासना से चञ्चल धचत्त जस्थर िोता िै और िीरे-िीरे सािक को भगिान् ् की तनकिता अनुभि िोने लगती िै। उसका धचत्त िुद्ि िोता िै और अिङ्कार दूर ि‍ोता जाता िै।

छोिी-सी मूवत्त की पूजा करतेसमय भी पुरुि-सूक्त का पाठ और अनन्त शिर, असङ्ख्य आखाँ, अनधगनत िाथों िाले े उस विराट् पुरुि का ध्यान करना िोता िै जो कक ब्रह्माण्ड से भी मिान् ् िै तथा प्राणर्मात्र के अन्तयामणी आत्मा या परमात्मा का धचन्तन भी करना िोता िै।

भक्त या सािु के शलए इस संसार की कोई भी िस्तु जड र्निीं िै। प्रत्येक िस्तु िासुदेि या चैतन्य-युक्त िै- "िासुदेिः सिणशमतत ।" भक्त उस मूवत्त में िी िास्ति में भगिान् ् को देखता िै। नरसी मेिता की उस राजा ने परीक्षा ली। राजा ने किा- "िे नरसी, यदद तुम भगिान् ् कृष्र् के सच्चेभक्त िो और तुम जो यि किते िो कक इस मूवत्त म ें साक्षात् ् श्रीकृष्र् रिते ि,ैं इस बात का म ैंतभी विश्िास करूंगा जब यि मूवत्त चल पडे े।" नरसी मेिता ने प्राथनणा की और मूवत्त चल पडी । शििजी के सामनेजो नन्दी (बैल) िै. उसने सन्त तुलसीदास की प्राथनणा पर आिार ग्रिर् ककया । मीराबाई के साथ मूवत्त खेलती थी । मीरा के शलए मूवत्त जीवित और चैतन्य थी ।

दिन्दू ू दिनण और दिन्दू ू उपासना-विधि ककतनी भव्य िै ! यि उपासना केिल मूवत्त की पूजा में िी समातत र्निीं िो जाती । मूवत्त की पूजा के द्िारा सािक को एक-एक कदम भजक्त की ऊँची अिजस्थततओं में, समाधि में लेजाया

जाता िै। यद्यवप िि मूवत्तकी िी पूजा कर रिा िै, कफर भी उसे े अपनी मानशसक दृजष् के आगे सिणव्यापी भगिान् ्

को रखना िोता िै; अपनेहृदय में तथा िस्तुमिा में भगिान् ्का अजस्तत्ि अनुभि करना िोता िै। दिन्दू-ूिर्मों में जो पूजा-विधि और रिस्य बतायेगये िैं, िे पूर् णरूप से िैज्ञातनक और बौद्धिक िैं। जजन्िोंने िर्मों का गिराई से अध्ययन निींककया िै और जो सच्चे भक्तों और मिान् ्आत्माओं के सम्पकण में निींआयेिैं, िे िी मूवत्त-पूजा का उपिास करतेिैं।

आंग्लभाषा जानने िाले कई व्यजक्त मिात्मा के ददये िुए प्रसाद को कुछ मित्त्ि निींदेते। यि एक गम्भीर भूल िै। प्रसाद बडा िुद्धिकारक िै। पाश्चात्य जीिन-पद्तित का संस्कार शमलनेके कारर् उनकी भी भािना पाश्चात्यों की-सी बन गयी और िे भूल गये िैं ककिे भारत के प्राचीन ऋवि-मुतनयों की सन्तान िैं। िृन्दािन, अयोध्या, िाराणसी या पठढरपुर में सततिा-भर रिो। तब उस प्रसाद की मदिमा और उसका आश्चयजणनक प्रभाि मालूम िोगा। कई दु:साध्य रोग उससे दूर िोतेिैं। कई तनष्ठािान् ्भक्तों को और सािकों को केिल प्रसादमात्र से अद्भुत आध्याजत्मक अनुभि प्रातत िोते िैं। प्रसाद सिरणोग-विनािक ओिधि िै। प्रसाद एक आध्याजत्मक रसायन िै। प्रसाद भगिान् ्की कृपा िै। प्रसाद सिणपापिारी िै और एक आदिणमददरा िै। प्रसाद मूवत्तमान् ्िजक्त िै।

प्रसाद

ददव्यत्ि की अशभव्यजक्त िै।

भगिान् ्कृष्र् के भक्तों को यि अनुभि करना चादिए कक सभी रूप कृष्र् के िी िैं। कोई ित्यारा उनके सामने आ कर उन्िें मारने लगे, तब भी उन्िें अपने मन से यि भाि दूर निीं करना चादिए। यदद यि भाि उनके मन में सुदृढ़ रिा तो या तो उस ित्यारे का हृदय पररित्तणत िो जायगा या उसे िी दूसरा कोई समातत कर देगा। यदद यि भाि बदलता रिता िै तो उन्िें बार-बार प्रयत्न करके इसे जस्थर करना चादिए ।

सदा अनुभि करो कक भगिान् ्सामनेखडे िैं। सिणत्र उनका अजस्तत्ि पिचानो । जिााँ किींजाओ, उनकी उपजस्थतत को साथ ले जाओ । उनका सतत स्मरर् करो। उन्िीं में जीओ। बिुत-सी पुस्तकें पढ़ने की आिश्यकता निीं िै। गुरु की खोज में भिकने*की आिश्यकता निीं। शिर के बल बारि साल खडे िोने की आिश्यकता निीं िै। कुठडशलनी जाग्रत करने के शलए अजश्िनी-मुरा में रिने की भी आिश्यकता निीं। मैंने सािना का सारतत्त्ि बता ददया िै। यि सारे िेदों का सार िै। इसका अभ्यास करो । मुझ पर विश्िास करो । यि बिुत सरल िै। मैं आपको विश्िास ददलाता िूाँ कक यि आपको अिश्य मोक्ष देगा ।

दिरठयगभण की उपासना करने िाले ब्रह्मलोक या सत्यलोक को जाते िैं। ििााँब्रह्मा के जीिन-काल पयन्णत प्रतीक्षा करते िैं। जब प्रलय िोती िै और ब्रह्माठड समातत िो जाता िै, तब िे भी दिरठयगभण के साथ परमात्मा या ब्रह्म में

लीन िोतेिैं। तब जा कर उनके जीि-भाि का नाि िोता िै। दिरठयगभण की उपासना का अथण िै ईश्िर के जीि-

रूप

की उपासना ।

सगुर् ब्रह्म के ध्यान से विपवत्तयों का तनिारर् िोता िै। भक्त के त्रबन चािे िी कई शसद्धियााँ उसके चरर्ों में लोिती िैं। िि उत्तरोत्तर मुजक्त की ओर अग्रसर िोता जाता िै। यि क्रम-मुजक्त किलाती िै। ज्ञातनयों को प्रातत िोने

ालिी सद्योमुजक्त से यि शभन्न ि ै। भक्त पिले ब्रह्मलोक जाता ि ै और कफर तनगुर् ब्रह्म में प्रििे करता ि ै। यिी क्रममुजक्त ि ै। ज्ञानी सीितनगुर्ण ब्रह्म में लीन ि ोता ि ै। यिी इनमें अन्तर ि ै।

सगुर् उपासकों को अथाणत् ्परमेश्िर के ककसी प्रतीक की उपासना करने िालों को जब तक स्पष् धिचि का अन्तदणिनण न ि ोने लगे, तब तक खुली आखाँों से िािक का अभ्यास करना चादिए। िि धिचि मन और आखाँों को बिुत वप्रय लगनेिाला ि ोना चादिए। उसकी पृषूठभूशम भी सुन्दर ि ोनी चादिए। यदद आपने सतत ध्यान के अभ्यास से एक प्रकार का मानशसक धिचि दृढ़ करने की सिाना की ि ै, तब बीच में उस धिचि को बदलना निीं चादिए। उसी धिचि में जस्थर रदिए। अपनी उस मानशसक कल्पना को िािक, मानशसक दिनण और तनरन्तर ध्यान के अभ्यास से अधिक ि जक्तिाली और सम्पुष् कीजजए। इस प्रकार का अभ्यास ि ो जाने ेपर उस अभ्यास के बल से मानशसक कल्पना ि ी साकार ि ो कर आपके मन में स्पष् दीखने लगेगी । कभी आपका मन थक जाय या कुछ पररितनण की आिश्यकता प्रतीत ि ो तो आप मन् को बदल भी सकति;ै पर भाि को निीं बदशलए ।
यदद बन्द आखाँों से भगिान् ्के धिचि का स्पष् अन्तदणिनण आप न कर पायें तो धचन्ता करने की आिश्यकता निीं ि ै। अपनी सिाना तीव्र और तनयशमत रणखए। आप सफल ि ोंगे। केिल आिश्यकता ि ै भगिद्-प्ेरम की। इसका विकास अधिकाधिक कीजजए। इसेस्िेच्छािपूिकण अविरल गतत से प्रिादित ि ोने दीजजए । मानशसक दिनण सेभी इसकी अधिक आिश्यकता ि ै।
सादे सफेद या रङ्गीन कागज के ि ुकडे का कोई मूल्य निींि ै। आप उसे ेफेंक देति।ै यदद उस पर छाप लगी ि ो, राजा या बादििा की मुिर लगी ि ो (िि यदद नोि ि ो) तो आप उसी को अपने बििेु में सुरक्षक्षत रखते ि ।ै इसी प्रकार एक पत्थर के ि ुकडे की आपके पास कोई कीमत निींि ै। आप उसे ेफेंक देति।ै लेककन पठढरपुर में कृष्र् की जब पिािार्-प्रततमा अथिा दिेालयों में कोई मूवत्त आप देखते ि ,ै तब उसके सामने करबद्ि ो कर अपना शिर झुकाते ि;ै क्योंकक उस पत्थर पर भगिान् ्की छाप लगी ि ै। भक्त उस पत्थर की मूवत्त में अपने इष्िदिे के सारे गुर्ों का आरोप करता ि ै। प्रारजम्भक सािकों के शलए प्रतीक-पूजा बिुत आिश्यक ि ै।
प्रततमा या मूवत्त की पूजा से भी भगिान बिुत प्रसन्न ि ोतिें। िि प्रततमा पाचाँ िातुओं से बनायी जाती ि ै। भगिान् ् का ि रीर पाचाँ तत्िों से बनता ि ै। मूवत्त तो मूवत्त ि ी रि जाती ि ै, लेककन पूजा भगिान् ्को पिुाँच जाती ि ै। प्रारम्भ में मूवत्त की पूजा करना कोई भूल निीं ि ै। आपको उस मूवत्त में भगिान् ्का और उनके गुर्ों का आरोप करना पडता ि ै। आपको धचन्तन करना ि ोगा कक उस मूवत्त में परमात्मा तनदित ि ै।
भाि-समाधि में भक्त का हृदय ि ुद्ि भािना और भजक्त के कारर् बिुत उच्च स्तर पर पिुाँच जाता ि ै। उसका मन सािण-त्मना भगिान् ्में लीन ि ो जाता ि ै।

मौन में भगिान् ्की ददव्य मन्द िारी् को सुतनए। श्रद्िा की िजक्त का अनुसन्िान कीजजए। ईश्िर की सतत कृपा को अनुभि कीजजए। मोक्ष का मागण जातनए। हृदय में प्रेम–दी अथिा भजक्त-मजन्दर का तनमार्ण कीजजए। मौन और जीिन की िाजन्त का आनन्द लीजजए ।

विश्ि को, िरीर को और सब-कुछ भूल जाइए। भगिान् ्के नाम की मदिमा गाइए। उनके नाम में जस्थर रदिए। उनके नाम में लीन िो जाइए । उनका नाम लाखों लोगों को जन्म-मरर् के चिकर से बचाता िै; अतः रुधच बढ़ाइए और उनके नाम से प्रेम कीजजए। आप केिल रोंी से जी निीं सकते, पर भगिान् ्श्रीकृष्र् के नाम पर जी सकते िैं। उनके नाम में सारी ददव्य िजक्तयााँ तछपी िुई िैं। उस नाम के सतत उच्चारर् से मन्-चैतन्य को जाग्रत कीजजए और उनके साथ अखठड एकता प्राप्त कीजजए ।

ईश्िर न्यायी िै। दुष्कमण करने िालों को िि सिी मागणपर लाने, उन्िें सुिारने और शिक्षा देने के शलए दठड देता िै। िि निीं चािता कक उसकी सन्तान ििी भूल दोबारा करे। यि उसकी दया िै, उसका प्रेम िै।
भगिान् ्के मागणबिुत रिस्यमय िैं। दुःख, पीडा, रोग, िातन, तनरािा, असफलता आदद प्रच्छन्न रूप से उसके आिीिाणद िैं। अपनी सन्तान को बलिान् ्बनानेतथा उन्िें अपने साथ रखने के शलए िी िि इन्िें देता िै। मेरे तयारे
राम, उसके मागणको सीखो और बुद्धिमान् ्बनो और उन्नतत करो । भगिान् ्ककसी को अपनेचरर्ों में स्थान देना चािते

िैंतो उसके िन, पत्नी, पुि आदद को छीन लेतेिैं। मेरे वप्रय
प्रेम ! दुःखी न िोना । दृढ़ता से किो- 'िे भगिान्,् जैसी तेरी इच्छा' और खुि रिो। उस भगिान् ्में पूर् णविश्िास रखो। तनष्ठा से कम-णरत रिो और िि सब उस ईश्िर पर छोड दो ।

ककसी भी जस्थतत में िताि न िोना। तपस्या के द्िारा सब-कुछ शमल सकता िै। गीता के निें अध्याय के ३१िें श्लोक में भगिान् ्श्रीकृष्र् मिान् ्आश्िासन देते िैं– "कौन्तेय प्रततजानीदि न मे भक्तः प्रर्श्यतत ।" िे अजुनण ! यि तनजश्चत जानो कक मेरा भक्त कभी नष्ट निीं िोता। अतः िमेिा प्रसन्न रिो। जब आप भगिान् ्कृष्र् के भक्त िैं तो कफर दुःख का स्थान िी किााँ ? िे अपने भक्तों के शलए सभी प्रकार के पुरस्कार देते िैं। अपनी सािना
में तत्पर रिो। समय का सदुपयोग करो। आपकी ऋजुता और सरलता िी आपकी मिान् ्आध्याजत्मक सम्पवत्त िै। उज्ज्िल भविष्य आपकी प्रतीक्षा कर रिा िै। चलेचलो। पररश्रमपूिणक सािना करो। अपनी दानिीलता बढ़ाओ। दान से पाप िुलते िैं। धचत्त–िुद्धि का िि बडा सािन िै। "यज्ञो दानंतपश्चैि पािनातन मनीविर्ाम्"् (गीता - १८-५) ।
आपने मेरे आध्याजत्मक सुझािों को निीं माना, इसशलए आपकी आध्याजत्मक प्रगतत बिुत दयनीय िै। आपको आिश्यकता िै िाददणक प्रयत्न की। आध्याजत्मक सािना में यदद आप समय-तनष्ठ और तनयशमत रिे िोते तो भगित्कृपा की झलक आपको ककसी-न-ककसी रूप में शमल जाती ।

नृिदिन में गोवपयााँ श्रीकृष्् की परम भक्त थीीं। उन्िोंने अपना सिणस्् भगिान् ्के चरर्ों में समवपतण कर ददया था। श्रीकृष्् चादाँनी रात में िंिी बजाते। जिााँ उनके वप्रय कृष्् िोते, गोवपयााँ िीीं दौड जातीीं। उनका मन कृष्् में लीन रिता । कृष्् की िंिी सुनते िी िे सब-कुछ भूल जातीीं ।

प्ेरेम-गली अतत-सांकरी जिश्य िै। ििााँएक साथ दो निीीं रि सकते। ििााँयदद 'म'ैं िै तो भगिान् ्निीीं रितेिैंऔर भगिान् ्रिें तो 'म'ैं निीीं रि सकता।

(६) मानशसक पूजा

स्थूल मूवत्त की पुष्प आदद से की जानेिाली पूजा से मानशसक पूजा अधिक िजक्तिाली िै। अजुनण ने सोचा कक भीम ककसी प्रकार की पूजा निीींकरते िै।ैं िे स्ियं भगिान् ्शिि की बाह्य पूजा करके अतत-गिण अनुभि करते थे। िे बेल-पि शििजी को चढ़ातेथे । लेककन भीम शििजी की मानशसक पूजा करते थे। िेमानशसक रूप से संसार-भर के सारे बेल-पि चढ़ाया करतेथे । शििजी के पुजारी लोग उनके चढ़ायेिुए उन बेल-पिों को शििजी के मस्तक पर से िटा निीींपातेथे। अजुनण ने एक ददन देखा कक लोग बेल-पि टोकररयों में भर-भर कर ले जा रिे िै।ैं उनको लगा कक िे जो बेल-पि चढ़ाते िै,ैं यि सारा ििी िोगा। उन्िोंने पूछा-"भाइओ, यि बेल-पि आप लोग किााँसे ला रिे िै ैं?" लोगों ने उत्तर ददया, "अजुनण, भीम अपनी मानशसक पूजा में जो बेल-पि चढ़ाते िैं, ििी िैं यि ।" अजुनण आश्चयचणककत िो गये। अब उन्िें ज्ञात िुआ कक बाह्य पूजा से मानशसक पूजा अधिक प्रभाििाली िै और इसशलए भीम उनसे ेश्रेष्ठ भक्त िै।ैं

मानशसक पूजा ििी कर सकता िै जजसने पुष्प और अन्यान्य सामधग्रयों से कुछ काल तक बाह्य पूजा की िो। इस पूजा में भक्त मन से िी सभी भोगों को भेंटकिरता िै। यि पूजा की उत्तम विधि िै।

मानशसक पूजा ििी कर सकता िै जो सािना में कुछ प्रगतत कर चुका िो । प्रारजम्भक सािकों को तो फूल, चन्दन और िूप आदद से िी पूजा करनी चादिए। मानशसक पूजा में अधिक एका-ग्रता िोती िै। मन से िी भगिान् ्को िीरे, मोती, सङ्गमरमर आदद से जडे िुए शसंिासन पर बैठा कर उन्िें आसन दो, अघ्यदणान करो, मिुपकण सवपतण करो और विशभन्न पुष्प और िस््चढ़ाओ । िूप-दीप-आरती जलाओ। नानाविि फल. शमष्ठान्न और मिानैिद्य का भोग चढ़ाओ । संसारभर के फल भगिान् ्के उन चरर्ों में तनिेदन करो ।

मानशसक पूजा में भी लोभ मत करो। एक व्यजक्त ने मानशसक पूजा में केिल एक केला और मुट्ठीभर चना चढ़ाया था। बेचारा कञ्जुस ! मानशसक पूजा में भी उदार निीींिो सकता । इस संसार में ऐसे ेतुच्छ कञ्जुस भरे पडे िै।ैं अन्त में मन में किो :

"कायेन वाचा मनसेजन्द्रियैवाल, बुद्धधात्मना वा प्रकृतेस्वभावात् ्।
करोशम यद्यत् ्सकर्ं परस्मै,ै नारायर्ायेतत समपयलाशम ।।

- म ैंअपनिेरीर से, िार्ी से, इजन्रयों से, बुद्धि से, आत्मा से अथिा स्िभाि से जो कुछ भी करता िै, िि सारा उस परम पुरुि नारायर् के चरर्ों में समपर्ण करता िै", और किो-'ॐ तत्सत् ्ब्रह्मापर्णमस्तु ।' इससे आपका धचत्त िुद्ि िोगा। यि प्रततफल की आिा को तनकाल बािर करेगा।

पञ्चम अध्याय: भजक्तयोग

(१)भजक्तक्यिौ   ?

भजक्त िब्द 'भज' ितु से तनष्पन्न िोता ि जजसका अथणिै संलग्न िोना । यि श्रद्धापूिण, िुद्ध और तनःस्ाथिण प्रेम िै।

भजक्त िी समस्त िाशमकण जीिन का आिार िै। भजक्त से िासना और अिङ्कार का नाि िोता ि और हृदय

अतत

उच्च स्तर तक पिुँचता िै। यि ज्ञान का कपाट खोलने की उत्कृष्ट कुञ्जी िै। भजक्त की पररसमाजतत ज्ञान में
िोती िै। भजक्त का आरम्भ िोता ि दो में और अन्त िोता ि एक में। जो लडतेरितेिैं कक 'भजक्त श्रेष्ठ ि या ज्ञान',
िे दोनों अन्िकार में भटकतेिैं। िे िास्तविक तत्त्ि को निींपिचानते। पराभजक्त और ज्ञान दोनों एक िी िैं।

परमेश्िर के प्रतत अनुराग के रूप में की जाने िाली भजक्त परम श्रेय या आत्मसाक्षात्कार तक ले जाती िै। अनुराग जजतना प्रबल िोगा, साक्षात्कार भी उतना िी िीघ्र िोगा ।

प्रह्लाद कितेिैं– "िे भगिन्! मुझे ऐसा िर दीजजए कक सांसाररक लोग जजतना प्रेम प्रापजञ्चक विषय-पदाथों के प्रतत रखते िैं, उतना प्रेम मैं आपसेकर सकूं। जब कभी मैं आपका धचन्तन करूं, तब िि आनन्द मेरे हृदय से दूर न
िो।" भजक्त की ककतनी सुन्दर व्याख्या ि यि ! ये विचार प्रह्लाद के हृदय की गिराइयों से तनकलेिैं; तीव्र भािना
और भजक्त से प्रेररत िैं।

सुन्दर िस्तु से प्रेम करना आसान िै। भगिान् सौन्दयों के सौन्दयं िैं। िे समस्त सौन्दयों के मूल स्रोत और
अविनािी सौन्दयंकी प्रततमूवत्त िैं। अतः भगिान् से प्रेम करना सरल िै।

पत्नी, पुत्र आदद नश्िर िस्तुओं और सीशमत विषयों के प्रतत मोि िोने से उनके क्षय िोने पर मनुष्य को बिुत दुःखी िोना पडता िै। इसके बदलेयदद भगिान् से मोि ककया जाय तो उससेिाश्ित और असीम आनन्द तथा िाजन्त प्रातत
िोती िै। इसीशलए भक्तजन अविनािी और अनन्त िस्तु को िी प्रातत करने की सदा आकांक्षा रखते िैं। प्रेम के

त्रबना मनुष्य का जीिन खोखला िै, उसका जीना व्यथण िै। प्रेम चैतन्य िै, सिणव्यापी िै, भगिान् की अशभव्यजक्त िै

और

जीिन का सार िै; अतः प्रेम दीजजए, बदले में आपको भी प्रेम शमलेगा। इस प्रेम को सेिा, जप, सत्सङ्ग और ध्यान से विकशसत कीजजए ।

मानिी प्रेम खोखला िै। िि तनरा िासना आकिणण िै। िि उद्वेग िै, िारीररक प्रेम िै, स्िाथिपूणण प्रेम िै। िि

सदा

बदलता रिता िै। िि सब दम्भ और ददखािा िै। पतत बेरोजगार िो गया तो पत्नी उसे प्रेम करना छोड देती िै। उस

पर झुंझलाती रिती िै। पत्नी ककसी पुरानी बीमारी से अपना सौन्दयं लो बैठे तो पतत उससे घृरा करने लगता िै। एकमाि भगिान् ्में िी आपको सच्चा और िाश्ित प्रेम शमल सकता िै। उनका प्रेम बदलना निीं जानता िै।

स्िाथी मनुष्य अपने िरीर से िी प्रेम करता िै। कफर िि अपनी पत्नी, बच्चे ेऔर शमि तक प्रेम का दायरा बढ़ाता िै। इससे कुछ व्यापक िुआ तो िि अपनी जातत के लोगों से, अपनेजजले ेके लोगों से प्रेम करने लगता िै। कफर अपने िी प्रान्त के लोगों को चािने लगता िै। उसका हृदय और वििाल िोता िै। कफर िि अपने देि के लोगों से प्रेम करने लगता िै। अन्त में जा कर िि अपनी भािना को विश्ि-भ्रातृत्ि तक विस्तृत कर लेता िै। संसार के ककसी भी प्रदेि के मनुष्य से िि प्रेम करने लगता िै।

भजक्त बीज िै। श्रद्िा मूल िै। भागितों की सेिा िृजष्ट िै। आत्म-समपर्ण पुष्प िै। परमेश्िर से योग फल िै और यि िै भजक्तयोग का मागण!

भजक्तयोग में ज्ञान या िेदों का गिरा अध्ययन आिश्यक निीं िै। इसमें तो आिश्यकता िै तनष्ठािान् ्और अनुरागी हृदय की । कोई भी भगिान् ्का नाम जप सकता िै और गा सकता िै। तुकाराम तो अनपढ़ ककसान थे। िे अपना िस्ताक्षर तक करना निीं जानते थे । केिल भजक्त और श्रीकृष्र् की कृपा सेउन्िें सिोच्च अन्तज्ञानण प्रातत िुआ था। उनके अभङ्ग बम्बई विश्ि-विद्यालय के एम० ए० के विद्याधथयों के पाठ्य-विषय में िैं। श्री रामकृष्र् परमिंस भी अपढ़ थे। दक्षक्षर्ेश्िर में रिते समय काली माता की तथा अद्भित गुरु श्री स्िामी तोतापुरी जी की कृपा से उन्िें दिव्य ज्ञान की प्राजतत िुई। इन दोनों मिापुरुषों की जीिनी पढ़नेसे यि स्पष्ट िो जाता िै कक आत्मज्ञान का मूल स्रोत प्रत्येक के अपनेहृदय में िी तनदित िै और सच्ची भजक्त के द्िारा कोई भी व्यजक्त उस स्रोत का द्िार खोल सकता िै।

'म ैंभगिान् ्नारायर् या भगिान् ्शिि या भगिान् ्कृष्र् की िरर् जाता िै', यि भत्रबतयोग िै। म ैंसबकी आत्मा िैं, यि ज्ञानयोग िै।

मनुष्य अपनेसामाजजक और कौिुजम्बक सम्बन्िों में प्रेम, आसजक्त, प्रीतत, सरिाना, मान, भय आदद अन्यान्य भािनाओं का विकास करतेिैं। इससेजीिन का िेतु शसद्ि निीं िो सकता । िि तभी सम्भि िै जब हृदय में भगिान् ्के प्रतत भजक्त का विकास ककया जाय । उपयुक्त सारे भािों की पूर्तणा भजक्त में िै। कुछ लोगों का किना िै कक उपासना में प्रत्यािार समाविष्ट निीं िोता । उपासक प्रयत्नपूिकण अपनेको परमेश्िर के प्रेम में डुबो देना चािता िै। िि भगिान् ्के चरर् कमलों में या उनके मनोिर मुख पर अपना मन जस्थर करने का प्रयत्न करता िै। इसके अनुिङ्ग में प्रत्यािार भी शसद्ि िोता चलता िै। राजयोगी प्रत्या−िार का प्रयत्नपूिकण

अभ्यास करता िै। ज्ञानयोगी प्रत्यािार का अभ्यास निीं करता िै; परन्तु प्रत्येक पदाथणमें तछपी िुई आत्मा के साथ अपनी आत्मा को एक-रूप देखने का प्रयत्न करता िै। िेदान्तोबत तनददध्यासन के द्िारा िि उस आिरर्

को िि ा देना : चिाता ि ै जो प्रत्येक पदाथणमें आत्मा पर पडा ि ुआ ि ै। िि ि बिारी नाम-रूपों का तिनिे कर सिान्णतयाणमी आत्मा के साथ एकत्ि स्थािवपत करने का प्रयास करता ि ै।

एक ऋवि किता ि ै- "यि संसार आनन्द से तनकला ि ै, आनन्द में जस्थत ि ै और आनन्द में ि ी लीन ि ोनेिाला ि ै।"

एक भक्त किता ि ै- 'सारा विश्ि प्रेम से तनकला ि ै, प्रेम में जस्थत ि ै"और प्रेम में ि ी लीन ि ोने िाला ि ै।" आनन्द में

प्रेम का सम्मिि ि ै। ऋवि अपनी आत्मा से प्रेम करता ि ै। िि अपनी आत्मा का भक्त ि ै। प्रेम में आनन्द तछपा

ि ुआ ि ै। भक्त अपने इष्टिि से प्रेम करता ि ै और आनन्द-विभोर ि ो नाच उठता ि ै।

दिनण की सीढ़ी में द्िैत और विशिष्टाद्िैत शभन्न-शभन्न स्तर ि ।ै उच्चतम शिखर ि ै अद्िैत । द्िैत और

विशिष्टाद्िैत शसद्धान्त के अनुयायी भी अपने-अपने दृजष्टकोण से त्रबलकुल सिी ि ।ै कुछ $ अधिक सिाना और

ज्ञान के द्िारा ि े ि ुद्ि अद्िैत की अनुभूतत प्रातत कर सकते ि ।ै

भजक्तयोग में तीन बातें ि ै– प्रेमी, वप्रय और प्रेम । जब प्रेमी को पता चलता ि ै कक िि और उसका वप्रय एक ि ै

तो िि

भजक्त समातत ि ो जाती ि ै और ज्ञान का उदय ि ोता ि ै। द्ित. शमि जाता ि ै । अब कौन ककससे प्रेम करे ? अद्िततयों के अनुसार इस विचार का सतत धचन्तन ि ी भजक्त ि ै कक 'म ैं िि ि ै' अथिा म ैं ब्रह्म ि ै।' भक्त

किता ि ै- "पिले परमेश्िर का ज्ञान प्रातत करो। उसके बाद ि ी उसके प्रतत प्रेम या भजक्त कर पाओगे।" ज्ञानी

दूसरे ि ब्दों में किेगा- "ज्ञान ि ी भवित का अजन्तम फल ि ै।"

ि ुद्ि ज्ञान केिल प्रेम ि ै। ि ुद्ि प्रेम केिल ज्ञान ि ै। जजस प्रकार भोजन से ि रीर की पुजष्ट, तुजष्ट और क्षुधातृजतत

िोती ि ै, उसी प्रकार भजक्त से एक साथ ि ी ज्ञान और

िैराग्य दोनों पैदा ि ोते ि ैं।

जजस प्रकार अजग्न लकडी को जला देनी ि ै, उसी तरि भजक्त अिङ्कार और ि ासनाओं को भस्म कर देती ि ै। भक्त मुजक्त तक की धचन्ता निीं करते ि ।ै िे भगिच्चयाण करना, गरीबों और रोधगयों की सुश्रूिा करना, भगिान ् के गुणों और मदिमाओंको गाना, भगिान ् को प्रणाम करना, उनके शलए सब-कुछ त्याग देना, उन्िीं को अपना अजन्तम ध्येय स्िीकार करना और उनके चरणों में तनःिि आत्मसमपणर् कर देना पसन्द करते ि ।ै मुजक्त तो त्रबना मागेँ ि ी उनके पास आ जाती ि ै। मोक्ष तो उनके ि ाथ की ि स्तु ि ै। ऋद्धि, शसद्धि आदद भगिान ् की विभूततयाँ भी त्रबन

चािे ि ी भक्तों की चरण-दाशसयाँ बन जाती ि ैं।

परमेश्िर में अव्यशभचाररणी भजक्त और भागितों की सङ्गतत परमानन्द के सािन ि ।ै

पूजा भगिान् ्की उपासना िै। यि उपासना भक्त को भगिान् ्के पास बैठने अथिा उनका साजन्नध्य प्रातत करने में 'सियता करती िै। इससेधचत्त िुद्ि और मन जस्थर िोता िै। यि भक्त के मन में िुद्ि भािों और भगित्प्रेम को स्थावपत करती िै। यि िीरे-िीरे मनुष्य को दैित्ि में परर्त करती िै।

भगिान् ्कृष्र् के नाम में घतनष्ठ प्रेम रखो। आपकी सारी विपवत्तयाँ समातत िो जायगीं। मिान् ्विपवत्त में पडने पर रौपदी ने भगिन्नाम की िी िर् ली थी। भगिान् ्ने उसकी रक्षा की।
भगिान् ्के प्रतत श्रद्िा या भजक्त से िी मोक्ष प्रातत िो सकता िै। अपनेहृदय में स्िर्ण-मजन्दर बनाओ। भगिान् ्कृष्र् िाददणक भजक्त िी चाितेि।ैं

ईश्िर प्रेम िै। प्रम बचाता िै, एकता लाता िै और उन्नत करता िै।

प्रम की अशभव्यजक्त उपिार के द्िारा और आनन्द की अशभ-व्यजक्त गायन द्िारा िोती िै।

प्रम से बढ़ कर सद् गुर् दूसूरा निीं िै। प्रेम से बढ़ कर कोई तनधि निींि। प्रम से बढ़ कर कोई िम णनिींि; क्योंकक प्रम िी भगिान् ्िै और भगिान् ्िी प्रम। प्रेम िुद्धि-कारक िै। प्रम िचाता िै और नम्र बनाता िै। इसशलए, िे मेरे
प्रम । अपने हृदय में प्रम की ज्योतत जगाओ ।

प्रेम से बढ़ कर कोई दूसूरी िजक्त निीं िै। इस प्रम के िी कारर् तनराकार ब्रह्म अपनेभक्तों को सन्तोि देने के शलए चतुभुजण नारायर् का रूप लेता िै। अपनेभक्तों के पीछे अन्न-जल ले कर जङ्गलों तक में जाता िै। भगिान् ्बुद्ि, प्रभु ईसा, एकनाथ आदद अनेक सन्तों को जनता के बीच िास्-िसार का प्रचार करने की प्ररर्ा देने िाला यिी प्रमथा। भक्त के िाथ में यि प्रम जादू ्की छडी िै। िे इसी के चमत्कार से सारे विश्ि को अपनी ओर मोदित कर लेतिे।ैं जो िुद्ि प्रेम पा चुका िै, ििे तीनों लोकों का सम्राट् िै। भगिान् ्के प्रतत िुद्ि और घतनष्ठ तयार का नाम िी प्रम िै। एकतनष्ठ और अनन्य प्रीतत िी प्रम िै। प्रेम के कारर्
भक्त अपनेभगिान् ्का साक्षात् ्दिनण करता िै। भजक्त की पराकाष्ठा प्रेम िै। प्रेम ददव्यामृत िै। प्रम से सारे दु:ख
और पीडाएँदूरू िोतो िे ैंऔर ििे भक्त को अमर, आनन्दयुकुत और िान्त करता िै। प्रम के स्िरूप का िर्णन करना बिुत कदठन िै। प्रत्येक व्यजक्त अपनेअनुभि से िी उसे ेजान सकता िै। उसको विकशसत करने के शलए जप, स्मरर्, कीतनण, सत्सङ्ग, प्राथनणा, भक्तों की सेिा, रामायर्, भागित इत्यादद ग्रन्थों का पारायर् आदद
करना चादिए।

मिणमें प्रम एक विज्ञान िै। उसका अिाय िै कक भक्त अपने इष्टदेि के प्रतत अपना हृदय खोल कर रख देता िै। भक्त के अपने मल और विक्षेप-रदित मन की सिज अशभव्यजक्त िी प्रेम िै। प्रेम में आनन्द िै। प्रम. एक अद्भुत ददव्य िजक्त िै जजससे मनुष्य में ददव्यत्ि आ जाता िै। प्रेम के िी कारर् भगिान् ्से एकरूपता सम्भि िो सकती
िै।

पे्रम की प्रिवृत्त स्िभाविक िै और िि प्रत्येक मनुष्य के हृदय में तनदित िै। िास्ति में कोई व्यजक्त ऐसा नर्ीं िै जजसमें पे्रम के प्रतत सिज आकिर्ण न िो और िि सच्चेप्रम से मुग्ि न िोता िो। आपको भी इस प्रम की सिज भिाना का पयातणत स्तर तक विकास करना िोगा, प्रत्येक प्रकार का स्िाथिणदूरू करके उसे ेपरिुद् किरना और विश्ि-व्यापक बनाना िोगा।

आजके संसार की मागँ पे्रम-सन्देि की िै। आप अपने हृदय का दीपक जलाइए । सबसे पे्रम कीजजए। अपने प्रम में प्राणर्मा का सिमोि कर लीजजए। िुद् प्रम के द्िारा िी राष्ट्रों की एकता सम्भि िै। परस्पर पे्रम के द्िारा िी विश्ि-युद् रोका जा सकता िै। संयुक्त राष्ट्र-सङ्घ अधिक सफल न िो पायगा। पे्रम सबका हृदय जोडने का चमत्कारजनक ददव्य स्नेि िै। पे्रम बडा प्रभािाली मलिम िै। उसे ेलगाइए और सभी पीडाओं को दूरू कीजजए। कपि, लोभ, कुदिलता और स्िाथिण छोडडए । विलेगैस आदद का प्रयोग करके मनुष्यों के प्रार् ले लेना बिुत िी कू्ररू कृत्य िै। यि एक मिापाप िै। जो िैज्ञा-तनक प्रयोगिालाओं में बैठ कर ऐसे ेगैस तैयार करतिे ैं उन सबको भगिान् ्दठड देंगे । न्याय के ददन (कयामत) को न भूलो । सत्ता, राज्य, सम्पवत्त आदद के पीछे दौडने िाले मरर्माण प्राणर्यो ! उस ददन भगिान् ्के सामने क्या किोगे? अपनेअन्तःकरर् को स्िच्छ करो, हृदय को िुद् करो। तब भगिान् ्के राज्य में प्रििे कर पाओगे।

विश्िप्रम को विकशसत करो। इससे सभी मनुष्यों और प्राणर्यों के साथ िाजन्तपूिकण रिने में सिायता शमलेगी । पे्रम और िाजन्त को अलग नर्ीं ककया जा सकता। जिाँप्रम िै, ििाँ िाजन्त िै।
आपका हृदय ऐसा िो कक भगिान् ्के नाम पर आनन्दाश्रु बि पड।े आपके हृदय में भगिान् ्के प्रतत प्रम की तरङ्ग तनरन्तर प्रिादित िोती रिें। ददव्य आशलङ्गन की उष्र्ता का सदा अनुभि करो । ईश्िरीय पे्रम की िूप का सेिन करो । िाश्ित आनन्द का आस्िादन करो। ददव्य प्रम का अमृत पान करो । क्या आप िास्ति में ईश्िर की अशभलािा

रखते िैं? क्या आपमें उनके दिनण की तृष्र्ा सचमुच में िै? क्या आपमें
सच्ची आध्याजत्मक क्षुिा िै ? आप भजक्त के विर्य में भािर् दे सकतिे ैंऔर भजक्तयोग के बारे में कई ग्रन्थ शलख सकतिे;ैं कफर भी यि सम्भि िै कक आपमें भजक्त का एक कर् भी न िो। जजसे ेभगिान् ्के दिनणों की

तयास

ि,ै ििि अपनेमें पे्रम विकशसत करेगा। िि उनके सामनेअपना हृदय उडेल देगा । भगिान् ्तो मागँ और पूवत्त का एक विर्य िै। सच्ची मागँ िै तो उसकी पूवत्त िोगी िी। भगिान् ्अिश्यमिे उसे ेदिनण देंगे। भजक्त-मागणमें पांच

बातें अतनिायण रूप से आिश्यक िैं(१) भजक्त तनष्काम िो, (२) िि अव्यशभचाररर्ी (अनन्य)

िो, (३) िि सतत िो, (४) सािक पूर्ण सदाचारी िो, और (५) सािक में सािना के प्रतत बिुत उत्किा और सच्ची आस्था िो। तब िीघ्र साक्षात्कार सम्भि िोगा ।

मानधचि या ददा-सूचक यन्ि के त्रबना जलपोत का सागर में तेजी से चलाना बिुत कदठन िै, इसी प्रकार सुव्यिजस्थत और सदाचारमय जीिन और सच्ची भगिद्भजक्त के त्रबना इस संसार-सागर को सुरक्षक्षत रूप से पार करना भी अतत-कदठत िै।

प्रेम की भाषा आसुाँओं से शलखी जाती िै। अपने हृदय-मजन्दर में पश्चात्ताप, विरि और प्रेम के अनुओं की सतत िारा से उस परमेश्िर के चरर् कमलों का प्रक्षालन कीजजए। तब आप अपनेइष्टदेि से शमल कर उनके सात्रिध्य का आनन्द लूट सकेंगे। चौथाई क्षर् अथातण ्पलक झपकने जजतना समय भी यदद मनुष्य का मन उस परमेश्िर के चरर् कमलों से

विलग: न िो अथाणत् ्उसकी भजक्त तैल–िारा के समान सतत अखठड चले ेतो तीनों लोकों की सम्पवत्त उसके अिीन िो जाती िै। भगिान् ्तनजश्चत रूप से उसको इसका आश्िासन देते ि।ैं ऐसे ेभक्तों के पीछे-पीछे भगिान्

्

सिण जाते ि।ैं ऐसे ेभक्त की चरर्–िूशल को अपने माथेपर ततलक के समान िारर् करते ि।ैं

सुदामा अपनेशमि कृष्र् को देखने आये। श्रीकृष्र् रुजक्मर्ी के साथ बातचीत कर रिे थे। सुदामा जीर्ण–शीर्ण िस्त्रों में थे, इसशलए कृष्र् के मिल में प्रिेश करने में सङ्कोच कर रिे थे। द्िारपाल ने ेकृष्र् को सूचना दी : "िे स्िामी, सुदामा नामक एक गरीब ब्राह्मर्, जो फटे कपडे ेपिने िुए िै. मिल के द्िार पर आपकी प्रतीक्षा में खडा िै।" श्रीकृष्र् ने द्िारपाल को आगे एक शब्द भी बोलनेनिींददया। 'सुदामा' शब्द िी पयातणत था। श्रीकृष्र् 'ओ मेरे तयारे शमि, सुदामा !' पुकारते अन्तःपुर से नङ्ग पााँि भागिेए आये। श्रीकृष्र् रुजक्मर्ी से एक शब्द किे त्रबना िो एकदम चले ेगये। इससे रुजक्मर्ी को थोडा-सा क्रोि आया। थोडी िी देर में श्रीकृष्र् सुदामा को साथ शलये िुए 'िााँ आं पिुाँचे। उन्िोंने भांप शलया कक रुजक्मर्ी कुछ उदास ि।ैं कारर्' िी समझ गये। उनसे ेकिा- "वप्रय रुजक्मर्ी, मुझे क्षमा करो। म ैंभक्तों का दास िै। मैं अपने से भी अधिक उनसेप्रेम करता िूाँ।" श्रीकृष्र् ने सुदामा को अपने िी आसन पर बैठाया और उनको िी कच्चे धचउडे ेकी तुच्छ भेंट देने में सङ्घङ्कोच करतेदेखें उनके िाथ से गठडी छीन ली और अत्यन्त आनन्द के साथ धचउडा खाने लगे। िी प्रम-विभोर िो रुजक्मर्ी से बोले े-

"रुजक्मर्ी, मनैं पिले कभी भी इतनी स्िाददष्ट चीज निीं खायी थी।"

एक-दो घठटे तक जप या ध्यान करने का सङ्कल्प जब आप कर लें तो आपको चादिए कक उसेभिापूिकण िीरे–िीरे करें। जैसे ेकोई ठेकेदार खराब माल-मसाला लगा कर मकान बााँिने में शीघ्रता करता िै और माशलक को ठगता िै, उस प्रकार मन में कोई छलचल रख कर शीघ्रता में निींकरें। आप भगिान् ्को ठग निींसकते। इससे आप स्ियं को िी ठगेंगे। जप या ध्यान का पूरा लाभ आपको निींशमलेगा।

भगिान् ्की उपासना में नैरन्तयं का नाम िी तनष्ठा िै। भक्त भगिान् ्की उपासना में लीन िो जाता िै। जब भक्त अपनी सािना में प्रगतत करने लगता िै और ध्यान में गिरा उतरने लगता िै, तब भगिान् ्के प्रतत उसके मन में आसजक्त िोती िै।

भगिान् ्का गुर्गान कीजजए, उनका नाम गाइए, उनका स्मरर् कीजजए तथा उनके चररि का ध्यान कीजजए।
यिी भजक्तयोग का सार िै।

जब आपमें भगिान् ्के प्रतत पूर् णप्रम और भजक्त िो जायगी तब सारा विश्िआपके अिीन िो जायगा ।

(२) भजक्त के विशभन्न प्रकार

यदद भक्त कुछ समय के शलए भगिान् ्से पे्रम करे और कफर अपने स्त्री, पुि, िन, घर, पुि, सम्पवत्त आदद से भी पे्रम करे तो यि भजक्त व्यशभचाररर्ी भजक्त किलायेगी। इससेभक्त का प्रम बिँ जाता िै। यि मन का एक भाग भगिान् ्के शलए और बचा िुआ भाग अपने पररिार और सम्पवत्त के शलए देता िै।

अव्यशभचाररर्ी भजक्त क्या िै? यि िै अविभित प्रम । भक्त भगिान् ्से िी प्रम करता िै। उसका धचत्त तनरन्तर एक-मिा भगिान् ्के चरर् कमलों में िी जस्थर रिता िै। सम्पूर्णधचत्त, हृदय और आत्मा भगिान् ्के शलए िी समवपतण ककयेजाते ि ैंऔर यि िै अव्यशभचाररर्ी भजक्त ।

नि की प्राजतत के शलए, सन्तानेच्छा से, रोग-मुजक्त के िेतु अथिा ककसी-न-ककसी कामना से की जाने िाली भजक्त सकाम्य भजक्त या सिेतुकी भजक्त अथिा गौर् भजक्त किलाती िै।
भजक्त के बदले में कुछ भी न चािते िुए केिल प्रम के शलए िी पे्रम ककया जाय, भगिान् ्की भजक्त के शलए िी भजक्त की जाय तो यि तनष्काम्य भजक्त या अिेतुकी भवित या रागाजत्मका या मुख्य भजक्त किलाती िै।
जब भित भगिान् ्िरर के प्रतत भजक्त रखता िै, शिि, देिी, राम, कृष्र् आदद ककसी से भी भवित रखता िै और मन में सोचता िै कक िरर िी शिि भी ि,ै देिी भी ि ैंअथिा कृष्र् भी ि–ैतो यि भजक्त समरस भजक्त किलाती िै।
उसकी दृजष्ट्सिमिजष्ट्िै। यि भी भजक्त की उन्नत अिस्था िै। उसकी दृजष्ट्में राम और कृष्र् में, शिि और िरर में, कृष्र् और देिी में कोई भेद निीं िै। यि जानता और अनुभि करता िै कक रािा, सीता और दुगाु,ण कृष्र्, राम और शिि की अशभन्न िजक्तयाँ ि।ैं

आपकी पत्नी युिती िै, सुन्दर िै, तब उसके घुंघराले बाल, गुलाबी गाल, सुन्दर नाक, चमकीली त्िचा और चांदी से दाँतों की आप प्रिंसा करतेरिते ि।ैं यदद उसेकोई लम्बी बीमारी िो जाय और उसके पररर्ामस्िरूप उसका सौन्दयं जाता रिे तो आपके शलए यिाँकोई आकिर्ण निींरिता। तब आप दूसूरा वििाि कर लेंगे। यदद आप अपनी पत्नी से आत्म-भाि से पे्रम करते ि ैंऔर उसके विषय में यदद आपका ज्ञान वििाल िोता िै कक आप और आपकी पत्नी में एक िी आत्मा विद्यमान िै, तो उसके प्रतत आपका पे्रमं ्िुद्ि, तनःस्िाथी, िाश्ित, दैिी और अपररितनणीय िोगा। जैसे ेआपको पुराना गन्ना अधिक पसन्द आता िै, िैसे िी जैसे–जैसे ेआपकी पत्नी िृद्ि िोती

जाती ि, िसे-िसे आप उससेअधिकाधिक प्रेम करतेजाते िैं; क्योंकक ज्ञान से आपमें उसके प्रतत आत्मभाि तनमाणण िोता िै। स्मरर् रिे कक एकमात्र ज्ञान िी प्रेम को घतनष्ठ और िृद्धि करता िै।

सािक आरम्भ में मूर्तण-पूजा करता िै तब भगिान् को सिणत्र देखने लगता िै और अपनी परा-भजक्त विकशसत करता िै।

विधि-भजक्त से िि रागाजत्मका-भजक्त या प्रमा-भजक्त में जाता िै। सारे विश्ि को िी िि भगिान् मानने लगता िै। भले-बुरे की, उधचत-अनुधचत की, दुष्टता आदद की सभी भािनाएँ समातत िो जाती िैं। िि दुजणनों में, चीटी में,

कुत्ते में, िृक्ष में, डाकू में, सपण में, त्रबच्छु में, लकडी के टुकडे में, प्रस्तरखण्ड में, सूयण में, चन्र, तारे, अजग्न, जल, पृथ्िी आदद प्रत्येक में भगिान् का दशणन करता िै। उसके दशणन या अनुभि का िणणन निीं ककया जा सकता। ऐसे परम भक्त िन्य िैं। िे इस िरती पर साक्षात् परमेश्िर के प्रततरूप िैं। िे दूसरों को संसार के दलदल से

उठाने तथा

उन्िें मृत्यु के पंजे से बचाने के शलए िी जीिन यापन करते िैं।

भागित िमण क्या िै ? भागित िमण िि िै जो आपको भगिान् के पास ले जाये, जो आपको अपनी िासनाओं, अिङ्कारों, राग-द्िेष आदद को समातत करने योग्य बनाये। भागित िमण िि िै जो आपको जन्म-मरर् के चक्कर से छुटकारा ददलाये, आपको तनभणय बनाये, िासना-रदित करे, 'अिं' से मुक्त करे। भागित िमण िि िै जो आपके हृदय में कृष्र् के प्रतत भजक्त-भाि भर दे, उस परम तत्त्ि को प्रातत करने की सामथ्यण दे और सिणत्र भगिान् के दशणन कराये।

जो मनुष्य सिणत्र नारायर् का िी दशणन करे, सभी पदाथों में एकता का अनुभि करे, सभी िस्तुओं को नारायर् में देखे, सिणत्र उन्िीं की उपजस्थतत का अनुभि करे, प्रत्येक पदाथण में अन्ततनणदित एकता के दशणन के कारर् जजसके मन में अनेकता समातत िो गयी िै; जजसने पूर्णता प्रातत कर ली िै; िि अिश्य िी पूर् णशाजन्त और आनन्द का उपभोग करेगा। िि पूर् णशसद्ि पुरुष और जीिन्मुक्त िै।

ये िृक्ष, अजग्न, पृथ्िी, जल, आकाश, सूयण, चन्र, नक्षत्र, पशु, पक्षी, वपतर, सागर, नदी, मानि आदद सारे उस भगिान् के िी शरीर िैं। उनमें ककसी प्रकार का भेद ककये त्रबना उन सबको प्रर्ाम करना चादिए। उन्िें साक्षात् भगिान् िी समझना चादिए। तभी आपमें समदृजष्ट और विश्ि-प्रेम का तनमाणण िो सकेगा, तभी आपको शाजन्त प्रातत िो सकेगी और तभी िरती पर स्िगण का अितरर् िोगा। सन्त तुलसीदास जी किते िैं—

"शसयाराम मय सब जग जानी । करहुँ प्रर्ाम जोरर जुग पानी ।"

यिी विराट् की उपासना िै। प्रह्लाद ने अपनी आत्मा की पूजा साक्षात् भगिान् के रूप में की। यि अभेद भजक्त किलाती िै। भजक्त की अजन्तम अिस्था यिी िै।

(३) भजक्त में भिा

भजक्तयोग में पाचाँ प्रकार के भिा ि – िान्तभिा, मिुरभिा, िात्सल्यभिा, दास्यभिा और सख्यभिा। मिुरभिा को कान्त-भिा भी कितेि।ै सख्यभिा भी मिुरभिा की िी कोदि में आता ि।ै प्रत्येक व्यजक्त अपनी मनोिृवत्त के अनुकूल कोई भी भिा अपना सकता ि और भजक्त की पराकाष्ठा तक पिुाँच सकता ि।ै

संन्यासी भितों में िान्तभिा िोता ि।ै िान्तभियुक्त भक्त भिुाक निीं िोते। ि अधिक भिुाकता का प्रदिनण निीं करते। उनका हृदय यद्यवप प्रगाढ़ भजक्त से भरा िोता ि,ै तब भी ि नाच निीं सकते, रो निींसकते। मिवि ण अरविन्द इस िान्तभिा को पसन्द करतेथे। उनकी दृजष्ि में नाचना और रोना एक प्रकार का दौबल्णय ि।ै

मिुरभिा में भित प्रेमी और प्रेशमका के भािों का आदर करता ि।ै िि अपनेको राम या कृष्ि की वप्रया मान लेता ि।ै कई मुजस्लम सूकफयों में भी इस प्रकार का भिा देखने में आता ि।ै िृनदािन, मथुरा और नददया में मिुरभिा बाले असङ्ख्य भक्त ददखायी देते ि।ै ि अपनी िि-भिूा जस्ियों जैसी रखते ि और त्रबलकुल जस्ियों की तरि चलते, कफरते और बोल भी लेतीं। ि तब तक नाचते रिंगे जब तक मूच्छिाणस्था में पिुाँच न जायेंऔर थक कर धगर न जाय।

सखीभिा में भक्त अपनेको सीता या रािा की सिेली मान लेता ि।ै िात्सल्यभिा में भक्त भगिान् को दि साल का अपना बालक मान लेता ि।ै इस भिा की एक सुन्दर विविेता यि ि कक भक्त चूंकक भगिान् का वपता बन जाता ि,ै इसशलए उसके मन में ककसी प्रकार का भय निींरिता ि और न कोई स्िाथिण-प्रेररत कामना िी रि जाती ि।ै िस्तुतः अपनेअल्पियस्क पिु से कोई मागाँ िी क्या सकता ि!ै िल्लभाचायण के अनुयायी इस िात्सल्यभिा के िोते ि।ै

दास्यभिा में व्यजक्त अपनेको एक सेिक और भगिान् को अपना स्िामी मानता ि।ै िनुमान् का यिी भिा था। अयोध्या में अधिकतर लोग इसी भिा के शमलेंगे। उनके नाम भी रामदास, सीतारामदास आदद िोतेि।

सख्यभिा में भक्त भगिान् को अपनेशमि के रूप में मानता ि।ै इस भिा के शलए िुद्िता, सािस, ज्ञान और दृढ़ता की आिश्यकता िोती ि।ै सामान्य मनुष्य के शलए इस भिा को अपनाना कदठन लगता ि।ै भजक्त विकशसत और पररपक्ि िोने पर यि भिा स्ितः आता ि।ै अजुन का यिी भिा था। उपास्य और उपासक दोनों के बीच इस भिा में समानता िोती ि।ै सख्यभिा िेदान्त-मागण के ध्यान का एक सौम्य प्रकार ि।ै इससे एकता का अनुभि करने में सिायता शमलती ि।ै तब भक्त कितेि-'गोपालोऽमि्' - 'म ि गोपाल ि।ै'

(४) परा-भजक्त

इस जीिन में ि ी भगिान् ्का दिनण ककया जा सकता िै। अनेक ने ककया िै। आप भी कर सकतिे।ै यि एक असजन्दग् सत्य िै कक एक ने जो अनुभि ककया िै, उसे ेदूसूरे भी कर सकते िैं। भगिान् ्से कोई िरदान मत मांगो। िरदान मागाँने में सच्ची भजक्त निीिीिी िै। िााँप्रततदान की अपेक्षा िोती िै। िि सौदेबाजी िै। भगिान्
्
के साथ सौदेबाजी निीिकरनी चादिए। उनसे ेतो केिल पे्रेम के शलए ि ी पे्रेम करना चादिए । पूर् णतनष्काम और अनन्य भजक्त कीजजए। मुजक्त की भी मागाँ न कीजजए। मुजक्त तो भजक्त-रूपी रानी की चरर्-दासी िै। िि स्ियं िी आती िै।

संरक्षक देिता का दिनण-मिा पयातणत निीं िै। आत्मज्ञान भी आिश्यक िै। नामदेि को कई बार भगिान् ्के दिनण िो चुके थे; कफर भी िे पिुाँचे िुए योगी निींथे। एक बार भक्त-मठडली में सन्त गोरा ने, जो कक एक कुम्िार था, नामदेि के शिर को ठोक कर किा, "यि अभी कच्चा िै, अघपका िै।" नामदेि मजल्लकाजु 'न-मजन्दर में एक मिान्ती िीिोबा खेसर के पास कैिल्य- रिस्य को जाननेके शलए गये। िीिााँिोबा खेसर विधचि मुरा में पडेथे। िे ध्यानािस्था में थे। िे लेिे थे और उनके पैर शििशलङ्ग पर फैले िुए थे। नामदेि ने ेकिा "पूज्य स्िामी जी, शििशलङ्ग पर पााँि फैलाये क्यों सोये िैं?" खेसर ने उत्तर ददया, "कृपापूिकण मेरे पैर उठा कर उस स्थान पर रख दो जिााँ शििशलङ्ग न िो।" नामदेि उनके पैर को उठा कर जिााँकिीं भी रखने का प्रयत्न करते, िीिााँशििशलङ्ग िो शििशलङ्ग दृजष्-गोचर िोनेलगते। इससे नामदेि को बडा आश्चयण िुआ और तब उन्िोंने खेसर के आगेदठडित् ् प्रर्ाम कर प्राथनणा की कक उन्िें आत्मज्ञान प्राप्त करायें । आत्मा के सम्बन्ि में स्िानुभूतत प्राप्त कर नामदेि पठढरपुर िापस आये और तब जा कर िे पूर् णअथाणत् ्पररपक्ि िुए अथात्ण ्परम ज्ञान को पूर्णतया प्राप्त िुए। परमेश्िर, जीिात्मा और संसार िास्ति में एक िैं। उनका प्रतीयमान विभेद व्यामोिमात्र िै। इन भ्रमपूर् णभेदों को शमिा दीजजए। मनुष्य को मनुष्य से अलग करने िाले ेसारे प्रततबन्िों को दूरू कीजजए । सबमें अन्ततनदित एकता का अनुभि कीजजए और मुक्त िो इए । प्रह्लाद अपनेहृदय के अन्तस्तल से भगिान् ्से प्राथनणा करते िैं –"िे भगिन्, ्म ैंजो भी जन्म िारर् करू, उसमें
आपके चरर्-कमलों की अविचल भजक्त मुझमें बनी रिे।" आज विश्ि को ऐसे ेभक्तों की आिश्यकता िै जो भजक्त को चारों तरफ फैला दें।

हृदय िुद्ध िोते िी मन सिज िी भगिान् ्की ओर मुडता िै। सािक भगिान् ्की ओर आकवषतण िोता िै। अन्ततः
िि िुद्ध पे्रेम, आत्म-समपणर् और उपासना के द्िारा भगिान् ्में लीन िो जाता िै। ति भजक्त का अजस्तत्ि विश्िव्यापी िो जाता िै। उसका जीिन तनरन्तर चालू रिता िै और उसकी िैयत्रबतकता विश्िव्यापी िो जाती िै।

ज्ञान क्या िै ? िस्त्र में सूत देखना, घडे ेमें शमट्टी देखना, गिने में सुिर् णदेखना, औजारों में लोिे को देखना, कुरसी, मेज, ककिाड आदद में लकडी को देखना- यिी ज्ञान िै। इसी प्रकार प्राणर्मात्र में आत्मा या परमात्मा का दिनण करना, अपने और सबके हृदय में भगिान् ्की उपजस्थतत का अनुभि करना (िासुदेिः सिशणमतत) - यिी ज्ञान

ैं। भजक्त के पररपक्ि िोनेपर ज्ञान की प्राजतत िोती िै। भजक्त प्रगाढ़ िुई कक ज्ञान का उदय िुआ । अनन्य भजक्त
का फल िी ज्ञान िै।

उपासना दो प्रकार की िोती िै- प्रतीकोपासना और अि-. ग्रोपासना । पिली में कोई-न-कोई प्रतीक घ्यान में शलया जाता िै और दूसूरी में अपनी आत्मा को िी ध्यान का विवय बनाया जाता िै। पिली पद्तित भक्तों की िै और दूसूरी अद्वैत िेदाजन्तयों की। जजसने पिली उपासना-पद्तित को पार कर शलया िो, उसे िी दूसूरी उन्नत पद्तित अथात्ण ्अिग्रोपासना के, जजसमें अपनी आत्मा का िी िुद् आत्मा के रूप में ध्यान करना िोता िै, अपनाने का अधिकार िोता िै।

ज्ञान भजक्त का पररराम िै। भजक्त घृरूा, ईष्याण, िासना, क्रोि और लोभ को दूरू करती, हृदय को ददव्य प्रम से भर देती और मनुष्य को मनुष्य से अलग करने िालेसभी अिरोिों को िा देती िै। ऐसा िोने पर सािक सिण िी एकता का दिनण करता िै, आत्मरूपता अनुभि करता िै और अतनिचणनीय विश्ि-व्यािपक दृजष् को प्रातत िोता

ैं। अद्वैत िेदान्त के अनुसार आत्मरतत िी भजक्त िै। यि सिोच्च भजक्त िै। इसके अन्दर प्रमा-भजक्त, परा-भजक्त, अपरा-भजक्त आदद का समािेि िो जाता िै। अद्वैत िेदान्ती भगिान् ्शिि, िरर, राम, कृष्र्, दुगा,ण गायिी, अल्लाि, ईिीा आदद सभी का उपासक िै। िि कोई साम्प्रदातयक भक्त निीं िोता । उसका हृदय अनन्त तक विस्तृत िोता िै।

आत्मोपासना उच्चतम भजक्त िै। इसे पारमाधथकण भजक्त किते िैं। ज्ञानयोग का सािक अपनी आत्मा की िी उपासना करता िै। 'म ैं सत्, ्धचत्, ्आनन्द, अखठड, पररपूर्ण ब्रह्म िै।' क्या इससेबढ़ कर कोई भजक्त िो सकती िै
?

दिरठयकशिपु के सुपुि प्रह्लाद ने िुद् हृदय से ध्यान ककया और परमोत्कृष्, अभेद तनविकणल्प समाधि का आनन्द अनुभि ककया। िे पाचाँ िजार िर्षों तक एक मूवत्त की तरि तनविकणल्प समाधि में अिल बैठे रिे। परमेश्िर की उपजस्थतत सिणि अनुभि कीजजए। अपनेधचत्त को भगिान् ्में जस्थर करने का तनरन्तर प्रयत्न
उनका नाम जप कीजजए।

कीजजए। इन सभी रूपों में अपने कायता का दिनण करने की चेष्ा कीजजए। मौनपूिणक
कभी-कभी उनका नाम-सङ्कीत्तन कीजजए। भीन-भी से कीतण कीजजए। भगिान् ्में मन को रमने दीजजए। मौन में उनका आनन्द लीजजए।

तनरन्तर यि अनुभि कीजजए कक आपका िरीर भगिान् ्का चलता-कफरता मजन्दर िै; आपका कायालणय या व्यिसाय-भिन िी बडा मजन्दर िै, िृन्दािन िै; तथा आपका चलना-कफरना. खाना-पीना, श्िासा-िोना, देखना-सुनना, पढ़ना-शलखना आदद कक्रयाएँ भगिान् ्की सेिा िैं। उधचत भाि से ककया गया कम णिी उपासना िै। कम णिी घ्यान िै। ककसी िेतु के त्रबना, 'म ैंकताण-भोता िै' आदद विचार के त्रबना केिल काम के शलए काम कीजजए। ककसी फल की प्रत्यािा न रणखए। अपने को भगिान् ्के िाथ का उपकरर् समणझए। यि भािना रणखए कक भगिान् ्

आपके िाथ-पांि से अपना िी काम ले रिे िैं। सारे विश्ि को भगिान् का ि िी प्रवत्तरूप समणझए। ऐसी भािना कीजजए कक विश्ि एक िृिद् िृन्दािन िै और आपकी पत्नी, बच्चे, माता, वपता आदद सब उन भगिान् की िी सन्तान िैं। प्रत्येक के मुख-मठडल में और िस्तुमाि में भगिान् का दिणन कीजजए। यदद आप तनरन्तर एिं सतत अभ्यास के द्िारा अपनेदृजष्टकोण को इस ददिा में बदल लें और ददव्य भाि तनमाणण कर लें, तब आपका प्रत्येक काम भगिान् की पूजा िो जायगा। बस इतना िी पयाणप्त िै। िीघ्र िी आपको भगित्साक्षात्कार िो जायगा। यि प्रभािाली योग िै। यि सरल साधना िै। अब इसके अनन्तर चेपुराने झूठे बिाने न बनाइए कक 'स्िामी जी, मुझे आध्याजत्मक साधना के शलए समय निीं शमलता।' यदद केिल तीन मिीनेभी आपनेयि प्रभािोत्पादक योग-

साधना जारी रखी तो आपमें पूणण पररितणन आ जायेगा। अभी से चींटी और कुत्तों के साथ, िाथी और िेरों के साथ, दिन्दू और मुसलमानों के साथ, यिूदी और ईसाइयों के साथ अपनी एकता और अत्यन्त घतनष्ठता अनुभि कीजजए। सभी प्रकार के प्रततरूपों या अशभव्यजक्तयों में केिल आकार का िी अन्तर िै। प्रत्येक आकार परमेश्िर का, सगुण ब्रह्म का िी आकार िै। जब भी आप कोई पेड-पौधा देखें या ककसी शसख या मुसलमान को देखें, तब उस िरीर के पीछे तछपे िुए िास्तविक चैतन्य का दिणन करें। इसका अभ्यास करके देणखए, आपमें अतनिणचनीय आनन्द का अनुभि िोगा और सभी प्रकार की घृणा समाप्त िो जायगी। आप विश्ि-प्रेम या चैतन्य की एकता का विकास करेंगेऔर यि अनुभि बडा िी मित्त्िपूणण िोगा।

कबीर किते िैं "स्नान और दतुिन में क्या रखा िै ? नमाज पढ़ने से क्या लाभ ? हृदय में कपट रख कर प्राथणना करने से क्या लाभ ? कफर, मक्का तक िज करने से क्या िोता िै ? दिन्दू चौबीस एकादिी का उपिास रखते िैं

मुसलमान तीस ददन का रोजा रखते िैं; परन्तु मुझे कोई बताये कक ग्यारि मिीने की बात तो छोड दीजजए, एक मिीना िी उस भगिान् के शलए ककसने रखा ? िरर को पूिण में बसाया और अल्लाि को पजश्चम में रखा। लेककन अपने हृदय में उसको खोजो। ििाँ राम और रिीम दोनों शमलेंगे। भगिान् यदद केिल मसजजद में िैं तो िाकी सारा

जग ककसका िै? लोग किते िैं कक राम केिल तीथण-क्षेिों और मूवतणयों में िी िैं, पर अभी तक उन्िें राम किीं निीं शमले। िेदों और कुरान को ककसने झूठा किा ? जो विचार निीं करते िैं उनके शलए िे झूठे िैं। िरीर मात्र में िी एक

िैं, दूसरा कोई निीं। स्िी िो चािे पुरुष, सब भगिान् के िी रूप िैं। कबीर तो अल्लाि या राम का बच्चा िै और राम िी कबीर का गुरु और पीर भी िै।"

एकमाि िुद्ध प्रेम िी, मनुष्य-मनुष्य के बीच जो बाधा िै. अन्तर िै उसे शमटा सकता िै। िुद्ध प्रेम िी िर प्रकार

के अिकार, द्िेष, पूिाणग्रि और द्िेष को दूर कर सकता िै और िि िी यिूदी और ईसाइयों को, दिन्दुओं और मुसलमानों को, कैथोशलक और प्रोटेस्टेंट को, ब्राह्मणों और अब्राह्मणों को, िैष्णिों और िैिों को, समाजजयों और सनातततनयों को, रामानजन्दयों और िाक्तों को, जमणनों और अंगरेजों को, संन्याशसयों और िैराधगयों को. चीतनयों और जापातनयों को एक करके एक मञ्च पर तथा एकात्मभाि से खडा कर सकता िै।

साधक क्रमिः यि अनुभि करने लगता िै कक भगिान् मूतण में िैं, सभी प्राणणयों के हृदय में िैं और इस विश्ि में सभी नाम और रूपों में िैं कफर िि सिणि भगिान् की उपजस्थतत देखने लगता िै।

जो भक्त केिल मूवत्त में िी भगिान् ्का दिनण करता िै, िि तनम्न स्तर का भक्त िै, जो भक्तों में िी भगिान् ्का दिनण करता िै और साथ िी अमुक के प्रतत यि भािना भी रखता िै कक 'यि आदमी बुरा िै, िि भक्तंनिीं िै आदद', िि मध्यम स्तर का भक्त िै और जो सिण भगिान्–िी-भगिान् ्को देखता िै, सारे संसार को भगिान् ्कृष्र्मय देखता िै (िासुदेिः सिशणमतत), िि उत्तम स्तर का भक्त िै।

शमठाई में जजस प्रकार शमठास सिव्णयापी िै, उसी प्रकार सारे संसार में भगिान् ्व्यातत िैं। सारा विश् भगिान् ्में ण ्सब-कुछ ईश्िर का
जस्थत िै। ईिािास्योपतनिद् का पिला मन्ि यिी किता िै- "ईिािास्य-शमदं सिम् ण" ् अथात्
आिास िै।

नाम-रूपात्मक दृश्य का तनिेि कर सिण िी भगिान् ्के दिनण कीजजए। िरीर को भूल जाइए। िाह्य पररजस्थतत को भूल जाइए। एकमाि भगिान् ्के चैतन्य में िास कीजजए। यि प्रबुद् समाधि िै।

प्रत्येक जीि-जन्तु में भगिान् ्ि।ैं सभी िस्तुओं में और प्रिृवत्तयों में उन्िेंपिचातनए। श्िास-प्रश्िास में, िारी में, नींि में, सबमें ििी ि।ैं िि प्रार्ों के प्रार् और आत्मा के आत्मा ि।ैं दिन्दू–मुसलमानों या प्रोटेस्टेंट-कैथोशलक या िैर्–िैष्र्ि में कोई भेद न देणखए।

कोई शभखारी फिा-पुराना धचथडा पिन कर सामने आयेतो दोनों िाथ जोड कर उसे ेप्रर्ाम कीजजए। प्रतीक चािे जजस दुःजस्थतत में िो, िि िै तो भगिान् ्का िी प्रतीक ।

श्रीराम ने िनुमान् ्से पूछा कक िे अपने विषय में क्या सोचते ि।ैं इस पर िनुमान् ्नेकिा- "िे प्रभु, जब म ैंअपने को िरीर समझता िूँ. तब आपका दास िूँ, जब अपने को जीि समझता िूँ, तब आपका अंि िूँ और जब मैं अपने का आत्मा समझता िूँ, तब म ैंऔर आप एक िी ि।ैं"

पिुँचे िुए भक्त अपने को इष्टदेि में लीन कर देते िैं। िे अपनेव्यजक्तत्िको अपने पूज्य और आराध्यदेि में डुबो देतेि।ैं ईश्िरीय सत्ता में िे गिरे उतर जातेि।ैं दैिी आनन्द के सागर में गिरा गोता लगाते िैं। उन्िें सारा जग भगिान् ्का िी प्रतत-रूप ददखता िै। िे पेड, पौधे, फूल, कुत्ता सबसे यिी किेंगे-"िे कृष्र्, िे प्रभु, इन सारे रूपों में मैं आपको िी देखता िूँ।" उनके शलए यि विश् िृन्दािन िी िै।

िरर जल में ि,ैं थल में ि,ैं िायु में िैं, पङ्ख में ि,ैं मन में िैं और हृद में ि।ैं िरीर को सिारा देने िाली छडी में भी िे ि।ैं सिण िरर–िी–िरर ि।ैं

िीतल-मन्द-पिन सच्चे प्रेम का सुमिुर सङ्गीत गाता िै, पर आप बिरे ि,ैं उसे ेसुन निीं पा रिे ि।ैं पिन का प्रत्येक झोंका िरर–िरर पुकारता िै; पर आप उसे ेसुन निीं पाते।

कृष्र् का सच्चा भक्त सिण कृष्र् को िी देखता िै। उसकी दृजष्ट नियी योगदृजष्ट िै, ददव्य दृजष्ट िै।

अपने हृदय को भगिान् ्के चरर्-कमलों की ओर मोडडए। इससे अज्ञान का आिरर् िि जायगा और आपको अतनिचणनीय ददव्य दृजष्ट शमलेगी। ि अनन्त की सन्तानो, अमृत् पुिो, आत्मा का अमर गीत सुतनए । प्रत्येक स्तु की िार्ी को सुतनए। दिमदिमाती तारराकाएँ, नील गगन, तेजोमय सूय,ण दिमालय के दिमाच्छाददत शिखर, मन्दजस्मत पुष्प, कल-कल तननाद करती सररताएँ, सागर की तरङ्ग- सभी िीमे ेस्रि में किते ि,ैं "प्रभु यिाँ ि।ैं" संसार के सब पदाथों में पररव्यातत उस ईश्रिीय रूप को पिचातनए ।

(५) प्रेम को विश्व्यापी बनाइए

िे मानि, आप भगिान् ्को किाँ खोजते िो ? जजतने रूप और जजतनी आकृततयाँ ि ,ैं सब भगिान् ्के िी प्रततरूप ि।ैं

इन्िीं रूपों में भगिान् ्को देखो। प्रत्येक की नारायर्-भाि से सेिा करो। िि सेिा िास्ति में भगिान की िी सेिा िोगी । मानिता की सेिा िी सच्ची भगित्–सेिा ि।ै जन-सेिा िी इष्टदेि की पूजा ि।ै यदद भगिान् ्की इन प्रततकृततयों से, दृश्य परमेश्रि से, प्रेम निीं कर सकोगे, इनकी सेिा निीं कर सकोगेतो उस अदृश्य की सेिा कैसे कर सकोगे?

यदद आप िास्ति में उस अद्िैत आत्मा का परम आनन्द भोगना चािते िो, यदद िास्तविक और व्याििाररक अद्िैत बेदान्ती या योगी बनना चािते िो तो िोकाकुलों को सान्त्िना देने, गरीबों की सिायता करने और बीमारों की सेिा-सुश्रुिा करने के शलए प्रयास करो। मानिता की सेिा ककयेत्रबना क्या कोई घि-घिव्यासी परमेश्रि को पाने के प्रयत्न में सफल िो सकता ि?ै जजतनेपदाथण ि ,ैं सब उसी एक परमेश्रि के प्रततरूप ि।ैं सभी िरीर उसी के

िैं ककसी रोगी के पैर दबाओ तो समझो, उसी प्रभु के, उसी विराट् अथिा सगुर् ब्रह्म के पैर दबा रिे िो। पिुओं की भी सेिा करो। प्रत्येक प्रार्ी के प्रतत प्रेम और करुर्ा-भाि रखो।

जब तक प्रत्येक व्यजक्त के प्रतत आदर और सम्मान का भाि न रखोगे तब तक सिणव्यापी परमेश्रि की पूजा कैसेकर पाओगे? सबके साथ आदरपूिणक व्यििार करो। सबको समान दृजष्ट से देखो। सत्कायण करो। िस्तुमात्र में भगिान् ्को पिचानो। सभी को प्रर्ाम करो। भगिान् ्के प्रतत घतनष्ठ और अनन्य प्रेम रखो। अपने सारे विचारों को उन्िीं में केजन्रत करो। ककसी िस्तु की, यिाँ तक कक मोक्ष की भी अपेक्षा न रखो। इससे आप िीघ्र िी जन्म-मृतयु के चक्र से छूट जाओगे और तनभयण पद के िाश्ित सुख और परम िाजन्त को प्रातत िोबोगे । ब्रह्म सूय,ण गङ्गा और आम्र के िृक्ष की तरि ि।ै सूयण भले-बुरे सबको समान रूप से प्रकाि देता ि।ै गङ्गा-जल दुष्ट भी पी सकता िै और सन्त भी। आम्र का िृक्ष अपने रखिाले ेको भी फल देता िै और अपनी िाखा काटनेिाले ेको भी देता ि।ै इन्िीं की तरि आप भी अपनी समदृजष्ट का विकास करो।

नाम और रूप भले शभन्न-शभन्न िों, पर उनमें जो तत्त्ि ि,ै िि समान और एक िी ि।ै ये ेसारे नाम और रूप उसी सार िस्तु पर अिलजम्बत िैं। इसीशलए िम सब एक सामान्य आिार पर जुडे िुए ि।ैं इस एकता की स्थापना पर

विश्-भ्रातृतृ तनभरण िै। । इससे व्यजक्त-व्यजक्त में अद्वैत भिाना स्थावपत िोती िै और ब्रह्मस्रूपता विकशसत िोती िै।

पडोसी से प्रेम करो और उसकी सेिा करो। अपने शलए जो अधिक पसन्द करते िो, उसे दूसरों को आनन्द और स्िेच्छा से दो। इससे विश्-प्रेम विकशसत िोगा और आपकी दृजष् में एकता और समता समा जायगी। शीघ्र िी ब्रह्म-ज्ञान प्रातत िोगा। जल्दी िी सबमें आत्मा को और आत्मा में सबको देखने लगोगे। सम्यक् दृजष् प्रातत िोगी ।

ककसी माता के नौ बच्चे मर चुके िों और एक बच्चा बच रिा िो तो िि माँ उस एक बच्चे से जजस प्रकार प्रेम करती िै, आपको उतना िी प्रेम विश् के प्रत्येक प्रार्ी से करना चादिए। सािक के शलए यि अततश्रेष्ठ योग्यता िै। इस प्रकार असीम प्रेम करने िाले का सूक्ष्म शरीर विशुद्ध और सुन्दर तेज की आभा से प्रकाशित िोता िै। उसमें कभी मशलन न िोने िाली काजन्त रिती िै।

सबके प्रतत दयालु रिो। सबसे प्रेम करो। ककसी की भािना को चोट न पिुँचाओ। सबसे एकरूप िो कर रिो। साम्प्रदातयकता को खतम करो। सबकी सेिा करो। सबका आदर करो। आपके पास-भौततक, मानशसक या आध्याजत्मक जो-कुछ भी िै, उसे सबके साथ बांट कर भोगो। सारे विश् को नारायर् समझो (अनेकरूपरूपाय विष्र्िे प्रभविष्र्िे) । जगत् को प्रर्ाम करो और प्रत्येक को नमस्कार करो। 'यि िोबी िै, यि नाई िै, अमुक चमार िै आदद' भेद-भािना भूल जाओ। नाई नारायर् िै, चमार भी नारायर् िै। एक मेितर तक को िाथ जोड कर प्रर्ाम करो और समझो कक साक्षात् नारायर् को प्रर्ाम कर रिे िो। यदद ऐसा करने में सङ्कोच िो तो मानशसक प्रर्ाम करो । पिला तरीका समानता का विकास करने के शलए उत्तम उपाय िै। उसके अभ्यास से िेदान्त का ज्ञानसार-समदशशत् की अनुभूतत प्रातत िो सकती िै।

ककसी सद् िेतु के शलए आप अपना जीिन उत्सगण करने को उद्यत रिो। अपने शत्रु को बचाने के शलए अपना प्रार् देना पडे तो उसके शलए भी तैयार रिना चादिए। तभी एकता का अनुभि कर सकोगे । :

कोई आपसे घृर्ा करे तो भी उससे आपको प्रेम करना चादिए। सबसे आपको प्रेम करना चादिए। चोर, शराबी, गुण्डा और आिारा से भी प्रेम करना चादिए। चमेली से जजस प्रकार सौरभ फैलता िै, उसी प्रकार आपसे भी प्रेम का मिुर सौरभ तनकल कर दसों ददशाओं में फैलना चादिए। तभी िि विश्प्रेम बन सकेगा और आपका हृदय विशाल िोगा।,

गङ्गा आपको सिदणा शीतल और शुद्ध जल देती िै। आपसे िि कुछ भी प्रत्याशा निीं रखती । सूयण ककसी पुरस्कार की अपेक्षा न रख कर िी सबको प्रकाश देता िै। उनसे पाठ सीखो। सदा दो और देते िी जाओ। बदले में कुछ भी न चािो, कुछ भी अपेक्षा न रखो, यिाँ तक कक प्रशंसा, सरािना या मान्यता भी न चािो ।

सुख और आनन्द को ि र र्कीिस्पजन्दत िोनेदो। चारों ओर प्रसन्नता की ककरर्ें फ़ूिने ेदो। सबमें एकता देखो। सबसे ेप्रम करो। पक्षक्षयों के साथ गाओ, सूय णके साथ िँसो. अखठड ब्रह्म के दृश्य प्रततततनधि-स्रूिप तििाल नीले गगन के साथ मुसकाओ । गङ्गा के कल-कल और िायु के फर-फर के साथ ओ३म् ्का जप करो। विद्युत् ्के साथ गरजो, िृकूषों के साथ नाचो, फूल-पत्तों के साथ सासँ लो। उपतनिद् का सौन्दयण और भिाता 'सबै खजल्दिं ब्रह्म' का आनन्द भोगो। फैलो, बढ़ो, विकसो

किेल कम णसे अज्ञान का पूरा नाि निंिंगिा; क्योंकक कमण अज्ञान का विरिीं या िुिनिं िै। एकमिा ज्ञान िी अज्ञान को शमिा सकता िै। जजस प्रकार आग िीत-कम्प को दूरू करती िै, उसी प्रकार ज्ञानाजग्न अज्ञान-रूपी जडता का नाि कर सकती िै; अतः एकत् किा ज्ञान प्रातत करने का प्रयत्न करो।

भ्रातृभाि अन्त में िेदान्तीय एकत् िया समता की प्राजतत कराता िै। ककसी भी सम्प्रदाय या समाज में जो भी िुद्धि-

तुक कायण चलता िै, उससे उस समाज के समस्त प्राणयों का,

जजसके िे एक अङ्ग िे,ैं भला िोता िै; इसशलए ऐसे ेकायण प्रोत्सािनीय िोतिे।ैं

ज्ञानी िी आदि णकमयणोगी िोता िै। किेल ज्ञानी िी तनष्काम भाि से कम णकर सकता िै।

राजा जनक को देखो। उनका जीिन कैसा था ! राज्य-सञ्चालन करतििुए भी उन्िोंनेिव्याििाररक आध्याजत्मक जीिन यापन ककया। कोई आदमी इतना कायण-व्यस्त निंिं शमलेगा जजतना कक राजा जनक थे। करोडों लोगों पर िासिन करतििुए भी िे योगी थे, गिन विचारिन् ्थे, पिुँचे िुए दातणनक और िव्याििाररक िेदान्ती थे। उन्िें अपनी सम्पवत्त, अपनिेरीर या पररिार से ततलमिा भी आसजक्त निंिं थी। उनके अपने पास जो-कुछ था, उसे ेउन्िोंने सबके साथ बिाँ कर उपभोग ककया। सबसे िे दिल-शमल कर रिे। उनकी दृजष् िसमदृजष् िथी और धचत्त सन्तुशलत था। भोगविलास के मध्य रि कर भी उनका जीिन अत्यन्त व्यस्त था। बाह्य प्रभािों से िे ककजञ्चत् ्भी प्रभावितं निंिं िोतेथे। िे अपने धचत्त की िाजन्त सिंदा बनाये रखते थे। अनेक ऋवि-मुतनयों के साथ िे तत्त्िज्ञान-सम्बन्िी चचाण ककया करतेथे। यिी कारर् िै कक आज तक िे िमारे हृदय में तनिास करते िे।ैं िािँ क्यों; आज इस कशलयुग

में भी मिात्मा गान्िी ककतनेबडे ेतनष्काम कमयणोगी और सत्यान्िेिी थे ! सूयण, पुष्प, गङ्गा, चन्दन, फलदार िृकूष,

गायेंसभी िमें िेदान्त की िी शिक्षा देते िे।ैं तनष्काम भाि से मानि-जातत

की सिेा करने के शलए िी िे जीते िे।ैं चािे ककसान की झोपडी िो अथिा राजा का मिल, सूयण अपना प्रकाि सिण

समान रूप से देता िै। फूल ककसी भी प्रततफल की अपेक्षा रखे त्रबना सबको समान भाि से सुगन्ि विकीर्ण करता िै। गङ्गा का िीतल और पररिुद्ि जल सभी लोग पीते िे।ैं चन्दन का िृकूष सबको- उसे ेपानी देने िाले ेको भी और

कुल्िाडी से कािने िाले ेको भी -समान रूप से सुिाशसत कर देता िै। सभी फलदार िृकूष भी ऐसा िी आचरर्

करते

िै।ं िे पालन करने िाले को जजस प्रकार प्रसन्न करते िे,ैं िैसे िी पत्थर फेंकने िाले को भी प्रसन्न करते िै।ं गायों

का जीिन बच्चों, रोधगयों और दुबुलणों के पररपालन के शलए िी िै। पलभर के शलए कल्पना करो कक संसार से गिोंिि

समातत िो गया, एक भी गाय र्नीं री, तब आप ककतने दुबुलण और दीन बन जाओगे, संसार में सिण रक्ताल्पता का रोग फैल जायगा। िे स्िाथी और अज्ञानी मानि ! इन सारे व्यािारिक िदाजन्तयों से सीखो और ज्ञानी बनो ।

(६) भक्त कौन िै?

जो प्रापजञ्चक वियों से अनासक्त िै, जजसमें अिङ्कार, बासना तथा क्रोि र्नीं, जो परमेश्िर का नाम-जप करता िै, जो गरीबों और रोधगयों की सेिा आत्मभाि से करता िै, जो तनत्यप्रतत कीत्तनण करता िै, जो नारायर्भाि से भक्तों की सेिा करता िै, िि भगिान् ्िरर का भक्त िै।
सच्चे भक्त को मुजक्त तक की धचन्ता र्नीं रिती िै। उसके हृदयं में एकमाि भगिद्भजक्त िी भरी िोती िै। िि ईश्िर-धचन्तन में ददन-रात व्यतीत करता िै। मुजक्त के विचार में िि कभी र्नीं पडता। िि मुजक्त का त्याग कर देता िै।

भगिान् ्का भक्त सिदणा नम्र और विनयशील िोता िै। उसके मुँि में सदा िरर-नाम िी रिता िै। एकान्त में िि आसूँ बिाता िै। िि िमपणरायर् िोता िै। िि सबका शमि बनता िै। उसकी दृजष्ट समदृजष्ट िोती िै। िि सबका कल्यार् करता िै। दूसूरों की भािना को िि कभी चोट र्नीं पिुँचाता। उसका चररि तनष्कलङ्क िोता िै। दूसूरों की सम्पवत्त की िि कभी कामना र्नीं करता। सभी प्राणर्यों में िि िरर का दिनण करता िै।
चारों ओर घनघोर िषाण िोती रिी िो, तब भी चकोरी अपनी तयास बुझाने के शलए ककसी और िी पानी की तलाि में रिती िै। इसी प्रकार भगिद्भक्तों के चारों ओर भले िी िैतयक सुख-सािन भरे पडे िों, तब भी अपनेसुख के शलए िे भगिान् ्के चरर्-कमलों की ओर िी दृजष्ट लगायेरिते िैं।

हृदय और आत्मा की भाषा सिणि एक िी िै। विश्ि के ककसी भी भाग के सन्त अपनी भािनाओं और अनुभूततयों को व्यक्त करने के शलए एक िी भाषा और एक िी परम्परा का अनुसरर् करते िैं।
जो परा-भजक्त-सम्पन्न िैं, जो तनष्कलङ्क िैं, जो गुर्-दोषों से परे िैं, जो पूर्ण शान्त और संयमी िैं, जो सिथणा जजतेजन्रय िैं, िे सीधे भगिान् ्िरर या िासुदेि को प्रातत िोते िैं; उन्िें तीन अिस्थाओंसे गुजरना र्नीं पडता। परन्तु जजनकी भजक्त पररपूर् णर्नीं िै, उन्िें आददत्य-मठडल, अतनरुद्ि, प्रद्युम्न और सङ्कषणर् मठडल से िो कर गुजरना पडता िै।
भागित के अनुसार भक्त तीन प्रकार के िोते िैं–"एक िे िैं, जो पदाथमणाि में अपने इष्टदेि को और अपनेइष्टदेि में पदाथणमाि को देखते िैं और फलस्िरूप, सिणि पूर्तणा को िी देखते िैं, िे उत्तम भक्त िैं। जो भगिान् ्से प्ेरम, भक्तों के प्रतत मैिी, अज्ञातनयों के प्रतत दयाभाि और अपने शिुओंके प्रतत उपेक्षा भाि रखते िैं, िे मध्यम भक्त

िैं जो परम्परागत श्रद्धा से भगिान् ्की विशभन्न मूवत्तयों की पूजा करतें; परन्तु भक्तों के प्रतत बादर र्नीं रखते ि,ैं िे तनकृष् भक्त ि।ैं"

संसारभर के सारे भक्तों में एक अदृश्य तनत्य सम्बन्ि-सूि ि,ै जो उन सबको मानिमिा में ददव्य चैतन्य जाग्रत करने की मिान् ्सेिा में संलग्न करता िै। भगिान् ्की जय िो ! सभी प्रदेशों के भक्तों की भािा एक िी िै। िि िै हृदय की भािा। उनमें सभी प्रकार के भेद-भाि समातत िो गयिे।ैं

भगिद्भजक्त तथा भगित्साजन्नध्य के द्िारा सभी भक्तों को िे शजक्तयााँ प्रातत िो जाती िैं जो जन्म, तपस्या या मन्िों से प्रातत िोती ि।ै

भक्तों की मदिमा अशमि िोती िै। भगिान् ्को भी भित का दास बनना पडता िै। भगिान् ्की जय िो ! उनके नाम की जय िो ! भगिान् ्तथा उनके नाम की मदिमा गानेिाले भक्तों की जय िो !

षि अध्याय: भजक्त का विकास कैसे िो ?

(१)भजक्तकाविकासकैसेिो?

एक बार देवासुर-संग्राम में राजवि िट् िाङ्ग ने देिताओं की सिायता की जजससे प्रसन्न िो कर देिताओं नेउनसे े बरदान मागाँनेको किा। िट्िाङ्ग ने प्रश्न ककया, "इस प्रकार प्रातत िर का उपयोग करने के शलए अभी मेरी आयु ककतनी िै ?" देिताओं ने बतलाया - "एक मुिूतमणिा।" िट्िाङ्ग ने िर मागाँा- "इस एक मुिूत णमें म ैंउस परब्रह्म के आनन्द का अनुभि करना चािता िै।" देिताओं ने किा- "तथास्तु।" िट्िाङ्ग नेउस क्षर् अपना धचत्त भगिान् ् पर जस्थर एिंएकाग्र ककया और िे मोक्ष को प्रातत िुए। शमत्रो, आप भी यदद एक मुिूत्तंमात्र भी भगिान् ्के प्रतत अत्यन्त भजक्त के साथ अपना धचत्त एकाग्र करें तो लक्ष्य को प्रातत कर सकते िो।ैं यि तनसगण का तनजश्चत तनयम िैकक एक ने जो प्रातत ककया, िि सभी प्रातत कर सकतिे।ैं कदिबद्ध िो कर भगिान् ्में मन को जस्थर कीजजए और अभी भूमा का िाश्ित आनन्द प्रातत कीजजए। प्रबल इच्छा–जक्त और सङ्कल्प–जक्त िाले े व्यजक्त के शलए
कोई काम कदठन निीं िै।

यदद आपको भगिान् ्की सच्ची खोज िै तो पलभर में आप उन्िें पा सकतिे।ैं सिणदा उन्िीं का स्मरर् कीजजए। उनके नाम पर जीिन यापन कीजजए। उनका गुर् गान कीजजए। अपनेहृदयान्तर में उन्िें खोजजए। भक्तों से सीणखए कक भगिान् ्से कैसे ेप्रेम ककया जाता िै और उनकी कैसे ेसेिा की जाती िै। िे आपकी आत्मा के आश्रयदाता िो,ैं सारे विश्ि के एकमात्र सम्राट् िो।ैं िे आपके हृदय में िी विराजमान िैंऔर आपके अन्तयाणमी िैं

कुछ लोगों का किना िै कक िृद्धािस्था में कायण से तनिृत्त िोने पर भजक्त का मागण अपनाना चादिए। यि एक गम्भीर भूल िै। क्या आपको पक्का विश्िास िै कक िृद्ध िोने पर आप जीवित रिेंगे ?
यद्यवप शिशुपाल, कंस, रािर् आदद भगिान् ्के िैरी थे, कफर भी उन्िोंने शसद्धियाँ प्रातत कर ली थीं। कफर तो जो भगिान् ्के तयारे िैं, उनका किना िी क्या! िैर और भय के कारर् उनके मन में भगिान् ्िी भगिान् ्भरे थे जजससे
उन्िें मुजक्त शमल गयी । भगिान् ्के प्रतत चािे प्रेम करो या भजक्त, चािे भय करो या बैर, कोई-न-कोई भाि तनरन्तर िोना चादिए। इससे व्यजक्त भगिान् ्में तन्मय िो जाता िै और उसका मन सत्त्िगुर् से पररपूर्ण िो जाता िै।

आपके नेत्र िो,ैं कफर भी आप देख निींसकतिे।ैं आकाि की ओर देखने पर भी आपको उन भगिान् ्के अजस्तत्ि का भान निींिोता िै। आपके कान िो,ैं कफर भी आप उनकी िार्ी निींसुनते। िे आपके कानों में प्रेम और सत्–सन्देि की िार्ी सुनाते िो,ैं पर आपके कान उसको सुनने में असमथण िो।ैं िे आपकी ओर अतत-लगन के साथ दृजष्ट
लगाये िुए िो,ैं पर आपकी दृजष्ट इतनी अन्धी िै कक उन्िें पिचान निींपाती।

आप ज्ञानयोग के अनुयायी ि◌ों, कफर भी जब तक आप दिेध्यास का अनुभि करते रिें, तब तक भजक्त का भी सिाय लेतेरदिए।

भगिान् ◌्सिदणा आपके साथ ि◌ ।ै◌ िि◌ आपकी रक्षा करते ि◌ ,ै◌ आपको बचाते ि◌ैं। उनकी ि◌रर् लीजजए। आपके

जिीन में

उनकी कृपा प्रिादित ि◌ोगी जो आपका हृदय और ि◌रीर पररि–वत्तत कर देगी। आध्याजत्मक ि◌ातिारर् में अपने ज्ञान का विकास कीजजए। अपनेविचार, ि◌ार्ी और कक्रया को तनयजन्ति करने का तनत्यप्रतत तत्परतापूिकण प्रयास कीजजए। अपने कमरे में भी उनकी उपजस्थतत अनुभि कीजजए। तनत्य प्राथनणा और ध्यान कीजजए।

मनुष्य किेल रोिी पर जी निींसकता, लेककन िि◌ भगिान् ◌्के नाम पर जी सकता ि◌ै। मानिमाि और समूचे दि◌े के प्रतत आत्म-भाि-युक्त ि◌ुद्ध प्रेम और तनःस्िाथण सेिा के द्िारा ईश्िरीय-चेतना की प्राजतत िी ि◌ास्तविक स्िराज्य ि◌ै। ि◌ुद्ध और सिव्णयापी प्रेम का विकास ि◌ास्तविक आत्म स्िराज्य-प्राजतत का एकमाि सािन ि◌ै। अतः प्रत्येक व्यजक्त को स्िाथण, गिण, अिङ्कार, लोभ, ि◌ासना और घृर्ा को त्याग कर ि◌ुद्ध प्रेम विकशसत करना चादिए।

भित या भागित में सिनिीलता और करुर्ा ि◌ोती ि◌ै। िि◌ प्राणमाि का दितैी ि◌ोता ि◌ै और िसिण अपनेभगिान् ◌् के िी दिनण करता ि◌ै। जब िि◌ वियोग अनुभि करता ि◌ै या पलभर के शलए भी अपने वप्रयतम से विछोि का आभास पाता ि◌ै, तब िि◌ पत्थर की चट्टानि से, लता से, ि◌ृक्ष से और खम्भों से- सबसे ◌े बातें करता ि◌ै। उसका कोई ििु निीं ि◌ै। उसे ◌े सभी जस्ियों में अपनी माँददखती ि◌ै। सिुणण का ढेर उसे ◌े पिार्-खठड-सा दृजष्गित ि◌ोता ि◌ै। िि◌ आसजक्त, लोभ, क्रोि, काम, अिता और ममता से मुक्त रिता ि◌ै। िि◌ सीिा-सादा, नम्र और ि◌ान्त रिता ि◌ै। उसकी भगिद्भजक्त स्थायी और अनन्य ि◌ोती ि◌ै। िि◌ प्रभु के शलए सिस्ि त्याग देता ि◌ै। भगिान् ◌्की, भितों की और दुुःखी जनता की सेिा के शलए ि◌ी िि◌ जीता ि◌ै। उसके मुँि में प्रभुका नाम ि◌ी सिणदा रिेगा और िि◌ भगिन्मदिमा गाता रिेगा।

भक्त में तनम्नशलणखत गुर् ि◌ोनेचादिए-श्रद्िा, तनष्ठा, नम्रता और समपणण-भाि। तभी िि◌ भगित्साक्षात्कार पा सकेगा।

तैवत्तरीयोपतनिद् में सारे ि◌ेदाध्ययन समातत ि◌ोने के बाद गुरु अपने शिष्य को उपदिे देतेिै– "सत्य बोलो, अपना कत्तव्य तनभाओ, ि◌ेदाध्ययन से प्रमाद न करो, अपने गुरु को दक्षक्षर्ा दे कर (िैि◌ादिक जिीन में प्रिेि करो और इस भाततँ) अपनी ि◌ंि◌-परम्परा को ि◌ूटने न दो। सत्य के. प्रतत प्रमाद न करो, कत्तव्य के प्रतत प्रमाद न करो, अपने कल्यार् को छोडो निीं, अपनी समृद्धि के प्रतत प्रमाद न करो। ि◌ेदों के पठन और पाठन दोनों से प्रमाद न करो।"

आप ककसी की तनन्दा करें या ककसी की भािना को चोि पिुँचाएँतो ि◌ास्ति में आप साक्षात् ◌्भगिान् ◌्की ि◌ी तनन्दा करते ि◌ ैऔर भगिान् ◌्को ि◌ी दुुःख देतेि।ै

भक्त को सज्जनता की प्रततमूवत्त बनना चादिए। प्राणर्मिा का कल्यार् करने के शलए उसे ेसदा उद्यत रिना चादिए । भगिान् ्कृष्र् गीता में कितेि– 'सिभूणतदिते रताः' (अ० १२-४)। जो सभी के कल्यार् में लगा रिता िै, िि ी प्रभु का दिनण करता िै। िि अन्ततः अद्णित भिाना का विकास कर लेगा ।

अपने हृदयोद्यान में प्रेम को पनपाइए। घृर्ा, संयि, प्रतत-दिंसा, ईष्याण, गिण, स्िाथिणआदद घास-फूस उखाडडए। प्रेम में अपार िजक्त भरी िै। राष्र की एकता प्रेम से िी सम्भि िै। प्रेम िी हृदयों को जोड सकता िै। प्रेम से िी
सच्चा स्िराज्य प्रातत ककया जा सकता िै। अतः अपनेमें प्रम बढ़ाओ और औरों को भी प्रेम शसखाओ। तयारे बच्चो, प्रम और िमण की िास्तविक प्रकृतत को समझो और अपने जीिन को सिी अथणमें िाशमकण, प्रेमल और त्यागमय बनाओ ।

अजगिनो, पञ्चमिायज्ञ आदद िास्त्रिक्ति कम णविदित कम िैं। िराबखोरी, चोरी आदद कम णतनविद् किम िैं।

आपके िाथ से कोई दुष्कृत्य या पाप िो जाय तो जप की मिाा बढ़ा दीजजए (५० माला अधिक कर लीजजए)। रविवार के ददन तनरािार और तनजलण उपिास कीजजए। आगे कफर ऐसा दिो न करने के दृढ़ तनश्चय के साथ पश्चात्ताप कीजजए। ककसी रविवार को अपनिाथों से गरीबों को भोजन णखलाइए । दान से पापों का ढेर नष् िोता
िै। "यज्ञो दानंतपश्चै िपािानातन मनावििर्ाम्" ् यज्ञ, दान और तप- ये तीनों बुद्धिमान् ्पुरुिों को परिुद् किरते िै(गीता अ० १८-५) ।

भजक्त को यदद पनपने देना िै तो कािाों को उखाड फेंकना िोगा। काम, क्रोि, असूया, लोभ, दम्भ, गिं, कपि, ढोंग आदद कई आन्तररक किाँ िैं और कुसङ्गतत, अश्लील उपन्यास, कुदृश्य, भद्दे गीत और गन्दी बात-चीत आदद कुछ बािरी क िे भी िै।

सदाचार के त्रबना भजक्त विकशसत निींकी जा सकती। जजस प्रकार रोगी का उपचार औिधियों के साथ-साथ पथ्य दिारा ककया जाता िै; उसी प्रकार भगित्साक्षात्कार के शलए भजक्त और सदा-चार दोनों आिश्यक िै। भजक्त औिधि िै और सदाचार पथ्य िै।

मुजक्त-मागणका आरम्भ िुद्धि से और समाजतत ज्ञान में िै। विश्ि-प्रम मोक्ष का दिार िै। क्रमिः प्रम. को व्यापक करना चादिए। तनःस्िाथिण सेिा से धचत्त िुद् िोता िै और ििुद् प्रेम विकशसत करने में सिायता शमलती िै। श्री रामानुजाचायण समझाते िैकक भजक्त का विकास करना चािें तो तनम्नशलणखत एकादि गुर्ों का आयास करना चादिए।
िे िैं-वििेक, विमोक (अन्य वििियों से विमुखता और भगिान् ्के प्रतत घतनष्ठ आस्था), अभ्यास (तनरन्तर भगिजच्चन्तन), ककक्रया (दूसरों की सेिा), कल्यार् (सबका दित), सत्य, आजिणम् ्(सीिापन), दया, अदिंसा, दान

और अनिसाद(प्रसन्नताऔर उत्सिा)।

मुजक्त के शलए केिल सदाचार पयातणत निीं। उसके साथ श्रद्िा, विश्िास और भजक्त भी आिश्यक ि।ै सदाचार के द्िारा हृदय-रूपी भूशम को अच्छी तरि तैयार कर रखें तो भजक्त का बीज उसमें बोया जा सकता िै।

सािक के शलए प्रारम्भ में सत्सङ्ग, एकान्त और साजत्त्िक आिार की अपररिायण आिश्यकता िोती िै। इन तीनों के त्रबना पुराने संस्कारों से छुिकारा पाना दु:साध्य िै।
विष्णुदास एक पिुाँचे िुए सन्त ि।ै िे धचिकूि से दो मील दूरू जङ्गल में रिते ि।ै िे ऐसी जगि सोते िैंजिााँ सापाँ बिुत ि।ै उनमें बच्चों जैसा भोलापन िै। यि भक्त का एक प्रमुख लक्षर् िै।
लोिार लोिे को गरम करता िै, घन से ठोक-पीि कर काम के योग्य औजार बनाता िै; इसी प्रकार भगिान् ् भी अपनी लोला के शलए उपयुक्त सािन बनानेकी दृजष्ि से जीिों को कई प्रकार की परीक्षाओं में डालतेि,ै विशभन्न अनुभि ददलाते ि।ै

कुन्ती किती िै- "िे भगिान्, ् िे जगद् गुरु, िम पर बार-बार विपवत्तयााँ आती रिें; क्योंकक ऐसे िसमय िी िम आपकी उपजस्थतत का अनुभि कर सकेंगी और अमरत्ि तथा सुख पा सकेंगी।"
ईश्िरेच्छा पर पूिण श्रद्िा रणखए। दु:ख-सुख में, िानिऔर िोक में, समृद्धि और अककञ्चनता में, जन्म और मृत्यु में और सभी दैतनक कायों में भगिान् ्का िाथ देणखए। अपने हृदय के अन्दर और शिर के ऊपर भगिान् ्को रख कर काम कीजजए। आपका जीिन सफल िोगा और आपको भगित्साक्षात्कार शमलेगा ।

प्रकृतत िमेिा आगे-आगेचलती िै। प्रत्येक के खाने-पीने का प्रबन्ि िि पिले से करती िै। शरीर का ध्यान रखती िै। इसशलए आपको अपनेखाने-पीने की धचन्ता करने की आिश्यकता निीं िै। तनजश्चन्त रदिए। माता पर, उसकी कृपा पर आस्था रणखए।

प्रसन्न और खुि रदिए । तनभयण और सरल रदिए । सािसी और पररशुद्ि रदिए । दया-भाि रणखए, आपके शलए मुजक्त का द्िार अभी खुला शमलेगा ।

"जाततविद्यामहत्त्वञ्च रूपयौवनमेव ।
एते हह भजततमागेषु जनेषु पञ्चकण्टका: ।।"

जान लीजजए की जातत, विद्या, पद, सौन्दयणऔर यौिन -ये पााँच भजक्त-मागणके कााँिे ि।ै आप आठ घण्िा सोने में त्रबताते िैंऔर बाकी समय व्यथं की बकिास, झूठ बोलने, औरों को ठगने, स्िाथिपूर्णण कायों और धन के सञ्चय में खचण करतेि।ै ददनभर में यदद आिा घण्िा भी भगिान् ्की सेिा न करें, उनका गुर्-गान न करें और भगित्धचन्तन न करें तो कफर आत्म-कल्यार् और अमरत्ि की अपेक्षा कैसेरख सकते िैं?

एक बार ककसी अपरि या भूल के शलए भगिान् ्से क्षमा मागँ ली तो कफर इस भरोसे ेपर कक भगिान् ्का नाम लेने े

से सारे पाप ि्ुल जाते ि,ैं आपको ििी अपरि या भूल दोिरानी निीचंादिए। आप जो पाप कर बैठे ि,ैं उसके शलए

खेदपूिकण िाददणक पश्चात्ताप करना चादिए। उसकी पुनरािवृत्त न िोनेदेने का दृढ़ तनश्चय करना चादिए ।

यदद अपनेइष्टदेि के प्रतत आपकी भजक्त सच्ची िै और आपका धचत्त उनके चरर् कमलों की ओर आकविणत िै तो आप अपना लक्ष्य तनजश्चत िी शसद् कर सकेंगे। सभी बािाएँदरू िो जायगँी। सभी सािनाएँ सफल िो जायगँी ।

प्रत्येक पदाथणमें भगिान् ्को िी देखो। पूर् णआत्मसमपणण और अनासक्त जीिन व्यतीत करो। प्रभु के दशणन पाओगे ।

सभी दु:खों का अन्त िोगा। यिी रामायर् और भागित का प्रमुख उपदेश िै। इसी क्षर् सेइसका अभ्यास आरम्भ करो ।

भगिान् ्शङ्कर की तनष्ठापूिणक आन्तररक प्राथणना करो। प्रातः ४ से ७ बजेतक और रात्रि के ७ से १० बजे तक भािपूर्ण एकतनष्ठ भजक्तपूिकण 'ॐ नमः शशिाय' मन्ि का जप करो। मन यदद इिर-उिर भटकने लगेतो थोडी देर के शलए मन्ि का उच्चारर् ऊँचे स्िर से करो। बाद में कफर मानशसक जप शुरू करो। इससे आपको भगिान् ्शङ्कर के दशणन िोंगे। संसार, शमि, सम्बन्िी और सम्पवत्त को भूल जाओ; पर अपनेइष्टदेि को, भगिान् ्शङ्कर को मत भूलो। किो- "जय शशि, जय शशि।" मदिम्न-स्तोि का तनत्यप्रतत पारायर् करो। दिमालय की ककसी एकान्त गुफा में - जिाँककसी प्रकार का प्रलोभन निीं- बैठ कर आत्म-ध्यान करने िाले

संन्यासी की अपेक्षा िि गृिस्थ कई गुर्ा उत्तम िै, जो नगर की िूमिाम के बीच रिते िुए थोडी देर के शलए भी योग का अभ्यास करता िै।

भगिान् ्की कृपा की याचना करते िुए तनजष्क्रय न बैठो। उठो और प्रयत्न करने लग जाओ; क्योंकक भगिान् ्उन्िीं की सिायता करते िैंजो स्ियंप्रयत्नशील ि।ैं यथाशजक्त स्ियं प्रयत्न करो, बाकी ईश्िर पर छोड दो।
किते िैं गाधि नामक एक ब्राह्मर् था। िृद्ि िोनेपर िि जङ्गल में गया और ििाँएक सरोिर में कण्ठ तक पानी में खडे िो कर उसनेआठ मिीनेतक घोर तपस्या की। उसके बाद एक ििणतक अञ्जशलभर जल पी कर ििी रिा। भगिान् ्िरर प्रकि िुए और किा- "यिाँ से उठो और उस पिणत की गुफा में जा कर दि ििणऔर तपस्या करो। तब तुम्िारे अन्दर िाशसि और सत्यज्ञान का पूर् णउदय िोगा।" उसने दि ििणतक िैसी तपस्या की और पररपूर्ण ज्ञान प्राप्त ककया । भगिान् ्का नाम-स्मरर्, सिणि भगिान् ्की उपजस्थतत का अनुभि और सभी आकृततयों में भगिान् ्का दशणन-

इनके द्िारा क्या आप अपनी विशभन्न प्रिवृत्तयों के बीच उस ददव्य ज्योतत को जलायेरखते िैं ?

प्रापजञ्चक विचारों और कामनाओं से जो मन विक्षुब्ि रिति,ै उनमें भगिान् ्के विचार तिि्र निींकर सकते ।

अपनी स्िी, बच्चे,े सम्पवत्त आदद पर जो प्रम िै, सबको एकि कर भगिान् ्के चरर्ों में लगाओ। इससे क्षर्मिा में ईश्िर का साक्षात्कार कर सकोगे।
भगिान् ्इस विश्ि के तिसूार ि ैऔर इसके पीछे तछपे िुए िैं। िेआपके हृदय में भी तनिास करते िैं। िे कमाध्णयक्ष िैं िे आपके प्रत्येक कम णका फल देने िाले िे।ैं उनका नाम गाते िुए, उनका मन्ि-पाठ करते िुए और सभी कमों का फल उन्िीिंको सवपतण करतिेुए, उन्िीिंमें तनिास करो।

आपको अपनेगुरु और िास्िीं के उपदेिों में, तेजस्िी और सुजस्थर िैराग्य में, मुजक्त की उत्कि अशभलािा में तिजू इच्छा–जक्त, दृढ़ तनश्चय, गम्भीर िैयण, लिौ सङ्कल्प, जोंकित् ्संलग्नता, बालित् ्सरलता, घडी के समान तनयशमतता आदद गुर्ों में गिरी और प्रबल श्रद्िा रखनी चादिए। तभी आप जीिन के लक्ष्य मोक्ष को प्रातत कर सकोगे।
भगित्कृपा के त्रबना संसार-सागर पार करना सम्भि निीिं; इसशलए जप, कीत्तंन, उपासना और समपर्ण-भाि से उनकी कृपा प्रातत करो।
यदद आपमें नम्रता निीिं, यदद आप भगिान् ्के चरर्ों में असूया-रदित, सम्पूर् णऔर प्रततफलासजक्तिीन्य

समपर्ण निींकरोगे तो कफर भगित्कृपा कैसे ेप्रातत कर सकोगे?

सुजस्थर धचत्त से भगिान् ्की मदिमा का गान करो। एकाग्र मन से माला फेरो। अविचल श्रद्िा से नाम-जप करो। पूर्ण तिआन के साथ रामायर् और भागित की कथा सुनो। नाशसक, िारार्सी. िरदिार, ऋविकेि, प्रयाग आदद तीथण-क्षेिों की यािा करो। सािु-सङ्गतत खोजो। तनष्ठा के साथ खोजो । केिल प्राकृततक सौन्दयण के दिनणमाि से सन्तोि मत करो। सािु-सन्तों से आध्याजत्मक शिक्षा ग्रिर् करो और उस पर अभ्यास करो । सदाचारी बनो। तब संसार-सागर को आसानी से पार कर सकोगे। प्रारम्भ में तनत्य दो बार प्रातः ४ बजेऔर िाम के ८ बजेप्ेरेम-तिऔि पीओ।

एक चम्मच श्रद्िा लो। तीन चम्मच
प्ेरेम और आिा चम्मच भाि के साथ शमलाओ। इसे दो चम्मच कीतनण और एक आउंस जप में शमलाओ। िीरे–िीरे प्रत्येक की मािा बढ़ाते जाओ। तब जन्म-मरर्रूपी रोग से मुजक्त और अमरत्ि की प्राजतत के शलए उत्तम और अचूक औिधि तैयार िोगी ।
रात्रि में और प्रातःकाल नाम-स्मरर् और स्िल्प कीत्तंन का अभ्यास करो। आपकी आध्याजत्मक सािना के शलए यि पयातणत िै। प्रातः चार बजे उठो। यदद चार बजे उठने की आदत नः िो तो आदत डालो। तनत्य गीता के कुछ श्लोकों का पारायर् करो ।

प्रिास में रिने पर भी जप और गीता का स्िाध्याय चालू रखना चादिए। क्या प्रिास में खाते-पीते निीं? अपना पालन-पोिर् करने िाले ेउस अन्तयामणी प्रभु के प्रतत कृतघ्न न बनो ।

थोडे ेसमय तक नाम-जप करो। कफर भगिान् ्के ककसी रूप का ध्यान करो। कफर कुछ काल तक उनके गुर्ों का ध्यान करो। इस प्रकार प्रत्येक गुर् के सम्बन्ि में यथा–जक्त अपना विचार विस्तृत करो ।

सङ्कीतनण को अपना दैतनक आिार बनाओ। राम-नाम की िरर् जाओ; ििी आपका विश्राम-स्थान और आश्रय बने। सत्सङ्ग को िी संसार-सागर को पार करने की नाि समझो ।

यदद आप अपनेआध्याजत्मक गुरु अथिा ककसी शसद् पुरुि के मागण-दिनण में रितेिुए अपने अिकाि को श्रेष्ठ आध्याजत्मक बातािरर् में त्रबता सको तो आध्याजत्मक प्रगतत िीघ्र कर सकोगे। तब प्रगाढ़ ध्यान और समाधि में िीघ्र िी प्रिेि करोगे । ध्यान-योग की प्रकक्रया सरल िोगी। आध्याजत्मक मागण में कुछ तनजश्चत अिस्था प्रातत िो सकेगी । तदनन्तर अपनेघर में स्ितन्ि रूप से ध्यान में आगेप्रगतत कर सकोगे ।

एक बार मुर राक्षस ने देिताओंपर आक्रमर् ककया। देिता अपनी रक्षा के शलए भगिान् ्िरर के पास पिुँचे। भगिान् ्ने उस राक्षस के संिार के शलए योगमाया को भेजा। योगयाया ने भगिान् ्की आज्ञा से उस राक्षस का संिार ककया। भगिान् ्िरर ने योगमाया से किा- "िे योगमाया, जो एकादिी का व्रत रखते ि,ै उनके पाप नष्ि िोंगे। तुम्िारा नाम एकादिी रिेगा।"

ब्रह्मा के मस्तक से स्िेद-कर् नीचे िपक पडा। उससे एक राक्षस पैदा िुआ। उसने ब्रह्मा से तनिेदन ककया- "भगिन्, ्मेरे तनिास के शलए मुझे कोई स्थान दीजजए।" ब्रह्मा ने किा- "िे राक्षस, तुम एकादिी के ददन खाये जाने िाले ेचािलों में जा बसो और उन्िें खानेिालेव्यजक्त के उदर में कृशम बन जाओ ।"

पाचाँ ज्ञानेजन्रय, पाचाँ कमेजन्रय और मन इन ग्यारि इजन्रयों को विषय-पदाथों से िटा कर मन को परमेश्िर के चरर् कमलों में जस्थर करो। यि सिी एकादिी िै। एकादिी के ददन उपिास करने से अतत-सरलता से भगिान् ्में मन की एकाग्रता सधती िै।

इजन्रयों के द्िार बन्द कर दो। विचार, भािनाओं और अनुभूततयों को स्तब्ध करो। प्रातःकाल के समय तनश्चल और तनविकार िो कर बैठो। बािरी दृश्यों और रङ्ग-त्रबरङ्गी रोिनी की धचन्ता न करो। धचत्त को ग्राह्यात्मक रखो। भगिान् ्की सजन्नधि अनुभि करो। मौन में िाश्ित िाजन्त का सुख पाओ ।

शुधचता और एकाग्रता के साथ पूरी रामायर् के १०८ पाठ करो। तीन घंटे प्रतत ददन पढ़ोगेतो तीन िर्ों में यि पूरे िो सकते िैं। मिीने में तीन बार पारायर् िो सकता िै। इससे ेशसद्धि की प्राजतत िोगी और भगिान् ्रामचन्र के दिनण िोंगे।

ककसी-ककसी ददन जप, ध्यान और कठोर तपस्या करो। प्रातः चार बजे ध्यान के कमरे में चले जाओ। उस ददन तनजलण उपिास रखो। कुछ भी खाना-पीना र्नीं। ध्यानस्थ रिो और अपनेइष्मिन्त्र्को बार-बार जपते जाओ। अगले ददन आठ बजे ककिाड खोलो। यि कायणक्रम रविवार को रख सकते िो। िि सुविधा जनक रिेगा। मनोिृत्तयों और भािनाओं का परीक्षर् करो। म ैंआपको विश्िास ददलाता िूँ कक इससे आपको असाधारर् आध्याजत्मक अनुभि प्रातत िोंगे। आध्याजत्मक साधना में दृढ़ रिो; तनष्ठािान्रिो।

एक दि ददन की या गरमी की छुट्टियों में 'फमरे में बैठो। ककिाड साधना िै। कक्रसमस की, यि की जा सकती िै। बन्द रखो। ककसी से ककसी को शमलना र्नीं। ककसी की सुनना र्नीं। दुगाण-पूजा की एक िादार बोलना र्नीं। तनत्य ४ बजे प्रातः उठो। मिामन्त्र या गायत्री का जप शुरू करो। ओङ्कार या अपनेगुरु-मन्त्र का भी जप कर सकते िो। इसे सायङ्काल तक करते रिो। कफर जप प्रारम्भ करो। रात के ११ बजे* सोओ। जप के साथ-साथ ध्यान भी कर सकते िो। उसी कमरे के अन्दर स्नान, भोजन आदद सब व्यिस्था कर लो। सुविधा िो तो दो कमरे रखो - एक स्नानादद के शलए और एक ध्यान के शलए। इस साधना को िर्ण में चार बार करो। यि अभ्यास ३० या ४० ददन तक जारी रखा जा सकता िै। म ैंविश्िास ददलाता िूँ कक इससेअद्भुत परररर्ाम दीखेंगेऔर विशभन्न अनुभि आयगें। आप समाधिस्थ िोंगे।

उच्च श्रेर्ी के साधकों के शलए एक साधना िै। अध्यात्म-मागण में शीघ्र और ठोस प्रगतत करने में यि अत्यन्त सिायक िै। प्रातः ४ बजेउठो। स्नान करो अथिा िाथ-पैर धो लो। जो आसन आपके शलए अभ्यस्त िो, उसमें बैठ कर जप शुरू करो। १४ घंटे तक अन्न-जल न ग्रिर् करो। उस आसन से उठो र्नीं। सरलता से तनभा सको तो आसन बदलना भी र्नीं। सन्ध्या-समय जप समातत करो। सूयाणस्त के अनन्तर दूध और फल लो। गृिस्थ लोग छुट्टी के ददनों में इसे कर सकते िैं। सतताि में, पक्ष में या मिीने में एक बार यि साधना करो।

गरीबों और रोधगयों की भी सेिा करो। मिात्माओं की सेिा करो। भजक्त का विकास करो। सत्सङ्ग करो। िाथ में फल ले कर साधु-संन्याशसयों को खोजो। जप करो। राम का नाम लो।
ॐ गाओ। सिणदा और सिणत्र भगिान्की उपजस्थतत अनुभि करो। सत्, धचत् और आनन्द में रिो। मौन धारर् करो। ज्ञान अपने-आप प्रातत िोगा। भगिान्िरर का भक्त सांसाररक तुच्छ पदाथों को त्याग कर भगिान्के ददव्य ऐश्ियों को प्रातत कर लेता िै।

िे संसाररयो ! भगिान्का दशणन कोई कदठन र्नीं िै। उन्िें प्रसन्न करना भी कोई कदठन र्नीं िै। िे सिणत्र, सबमें िैं िे आपके हृदय में भी िैं। भगिान्के साकार और सगुर् रूप का धचन्तन कीजजए।
प्रह्लाद, नारद, परिर, पुण्डरीक, रुक्माङ्गद, अजुणन, िशसष्ठ आदद भक्तों का जीिन और उनकी मदिमा स्मरर् कीजजए। इससे आपको स्फूततण शमलेगी, आपका मन प्रसन्न िोगा और आपका हृदय भजक्त से पररपूर्ण िोगा।

भगिान् ्कृष्र् के भक्तों को िारी् का मौन िारर् करना चादिए (किल िोंठ दिलेंगे) तथा 'ॐ नमो भगिते िासुदेिाय' का मानशसक जप तनत्यप्रतत करना चादिए। उनको अपने हृदय में मुरलीिर श्रीकृष्र् की आकृतत स्थावपत कर लेनी चादिए । यिी सारे विचारों की पृष्ठभूशम रिनी चादिए। चलते-कफरते, काम करतेसिणदा गाते रिना चादिए, "श्रीकृष्र् गोविन्द िरे मुरारे, िे नाथ नारायर् िासुदेि ।" जब भी मन बेचैन िो, तुरन्त यि िुन गानी चादिए। श्रीमद्भागित का अध्ययन करना चादिए। िीघ्र िी दिणन और साक्षात्कार िोगा। शिि-भक्तों को 'ॐ नमः शििाय' का जप करना और शििपुरार् का पाठ करना चादिए। गाना चादिए- "जय-जय मिादेि िम्भो, कािी विश्िनाथ गङ्ग" अथिा "ॐ शिि-शिि िङ्कर, िर-िर िङ्कर, जय-जय िङ्कर, नमाशम िङ्कर" अथिा "शििाय नमः ॐ, शििाय नमः ॐ, शििाय नमः ॐ नमः शििाय ।"

ध्रुि और प्रह्लाद के समान उत्कटता के साथ प्राथणना करो। रािा के समान उनका गुर्गान करो। मीरा के समान एकान्त में उनके शलए रोओ। मिाप्रभु गौराङ्ग के समान कीत्तणन करो। बङ्गाल के रामप्रसाद के समान भजन गाओ। चैतन्य मिाप्रभु के समान ददव्य भाि में मस्त िो कर नाचो और भाि-समाधि प्रातत करो। िाल्मीकक, तुकाराम, रामदास आदद की तरि उनका नाम लो।
प्रत्येक अिकाि के ददनों में प्रयाग, ऋवषकेि, िारािसी, कनखल, िररद्िार, नाशसक, भराचल, अयोध्या, िृन्दािन, पठढरपुर या नन्दग्राम-िर्ीं-न-िर्ीं जाओ। पूरी एकाग्रता के साथ अधिक नाम-जप करो । साधु-सन्तों की खोज करो, उनका आदर-सत्कार करो और भाि तथा तनष्ठा के साथ उन्िें फल-फूल समपणण करो। उनसे े उपदेि प्रातत करो और उसके अनुसार दृढ़ता से चलो। उनके साथ कुछ ददन त्रबताओ ।
भजक्त को विकशसत करने के पाचँ सािन िो ैं िे ि–ैं भागितों की सेिा, भगिन्नाम-स्मरर्, सत्सङ्ग और सङ्कीत्तंन, भागित या रामायर् का पाठ और पठढरपुर, धचत्रकूट, िृन्दािन या अयोध्या में कुछ समय तनिास ।
जिाँ सत्सङ्ग न िो, साधु-सन्त न रिते िों, सङ्कीत्तणन निीं चलता िो, भगिदुपासना न िोती िो, िि स्थान भले िी मनोिारी दृश्यों से भरापूरा िो; तो भी तनिास के योग्य निीं।
भक्त के मन में यदद भगिान् के दिणन की लालसा उत्कट िोती िै तो उसका पिला लक्षर् िै कक उसे भूख-तयास निीं सताती, िि खाना-पीना भूल जाता िै। माँजब लडकी के वििाि की तैयारी में लगती िै तब खाना-पीना सब भूल जाती िै, ततस पर भी िि प्रसन्न और स्िस्थ रिती िै। जब कोई ककसी नाटक या सङ्गीत-गोष्ठी में जाता िै तो भूख-तयास का ध्यान निींरिता; क्योंकक उसका मन सुन्दर धचत्र या गाने में लीन रिता िै। ककसी का लडका खो गया िो तो उसे भी भूख-तयास निींलगती िै। जब भी आप देखें कक खाना तैयार िोनेमें कुछ विलम्ब िोने पर या अच्छा स्िाददष्ट भोजन न शमलने पर आप अपना आपा खो देते िैंतो तनजश्चत समणझए कक अभी तक आपके अन्दर भगिान् की भजक्त पैदा निीं िुई िै। यि जाचँ की उत्तम विधि िै ।

सिाक के मन में भगित्साक्षात्कार की विकलता, तीव्रता और उत्किता ि◌ैसी ि◌ी रिती ि◌ै, जैसी एक मछली को पानी में लौि जाने के शलए ि◌ोती ि◌ै या डूबते ि◌ुए लडके को ऊपर आनेके शलए ि◌ोती ि◌ै अथिा घर में आग लग जाने

पर घर के माशलक को दमकल की खोज के शलए ि◌ोती ि◌ै। ऐसी तीव्रता ि◌ोने पर अगले ◌ेक्षर् ि◌ी भगिान् ◌्प्रकि ि◌िंगे,

इसमें संियिनिीिंिं। परमेश्िर को भें चढ़ाने में आपमें ि◌ बरी की तरि ि◌ा ददणकता निीं ि◌ै। आपनेउनको उस भिा से निींपुकारा जजस

भिा से रौपदी ने उन द्िरिकािी को पुकारा था या गजेन्र नेभगिान् ◌्ि◌रर को पुकारा था। इसीशलए आप अपने वप्रयतम को पा निीं सके ि◌ ।◌ैं भिा की गिराई साधिए। आप तत्काल परमेश्िर का दिनण कर सकेंगे । आप प्रारम्भ में

भगिान् ◌्के साथ बातचीत कर सकेंगे भौततक ि◌रीर में उनके दिनण कर सकेंगे, ककन्तु आपका ज्ञान विश्िव्यापी ि◌ो जाने पर यि ि◌ातचीत का क्रम समातत ि◌ो जायगा । तब मौन की या हृदय की भािा में आपको आनन्द आयगा। आप ि◌ैखरी से तनकल कर मध्यमा, पश्यन्ती और परा की ओर ि◌ीरे-िीरे बढ़ेंगेऔर अन्त में ध्तिनिून्य ओङ्कार में या बातचीत में आप लीन ि◌ो जायगें।

"न धनं न ज्ञानंन सुन्दरों कववतां वा जगदिी कामये ।
मम जन्मतनजन्मनीमवरे भवतु तद्धजततरहेतुकी त्वतय ।।"

"ि◌े जगदिी, मुझे न घन की कामना ि◌ै, न ज्ञान की और न सुन्दर कविता की ि◌ी। जन्म-जन्मान्तर में भी आपकी अिेतुकी भजक्त मुझमें बनी रिे", इसको बारम्बार उच्चारर् कीजजए।

भगिान् ◌्आपके बािरी ददखािे को निींचािते।◌ैं ि◌े आपका हृदय चािते ि◌ैं। कफर एक बार आन्तररक भािा से कदिए-"प्रभु ! आपकी ि◌ी इच्छा पूर्ण ि◌ो। म ◌ैंआपका ि◌ै। सब-कुछ आपका ि◌ी ि◌ै।" आप सच्चेरदिए। उनके प्रेम में रोइए। भजक्त-भािा से उन्िें एकान्त में पुकाररए। सारे ि◌स्अश्रुओंसे भीग जाने दीजजए।

प्रेम यदद स्िाथी रिा तो उसमें पक्षपात और अन्याय रिेगा। स्िाथी प्रेम बदलता रिता ि◌ै। िि जस्थर निींरिता, समातत भी ि◌ो जाता ि◌ै।

स्िी, बच्चे ◌ेऔर अन्यान्य पदाथों पर से प्रेम ि◌िा दें, तभी आप भगिान् ◌्से प्रेम कर सकेंगे।

जजस उत्सिा और तीव्रता के साथ आप लक्ष्मी, पत्नी, पुि आदद की सेिा करते ि◌ैं, यदद उसका एक अंि भी सच्चे हृदय से भगिान् ◌्के शलए दें तो अगले ◌ेक्षर् ि◌ो आपको भगिान् ◌्शमल जायगें। परमेश्िर के प्रतत मूिुत्तंमिा का घतनष्ठ प्रेम, विरिजग्न का ताप, मस्ती और आतुरता उन्िें प्रत्यक्ष कराने के शलए पयातणत ि◌ै।

ईश्‌रि से आप ििूि और अशमि प्रेम करने लगें तो सुख, सम्पवत्त, सौन्दयणऔर सत्ता आदद से जो प्रेम िै, िि िीरे-िीरे िि जायगा। भगिान् ्का प्रम िी एक ऐसा प्रम िै जो िाश्‌ित रिता िै। भगित्प्र म से अपने िरीर के प्रतत राग समातत िोगा और आत्मोत्सगण की भािना तीव्र िो उठेगी ।

एक सािक ने शलखा िै- "प्रातःकाल तीन बजेककसी ने मेरे घर का दरिाजा खिखिाया। मैं जाग गया और ककिाड खोले। बािर देखा तो शिर पर मुकुि िारर् ककये साक्षात् ्श्रीकृष्ण् सामनेखडेथे। िेतुरन्त ततरोदित िो गये। उनको खोजते िुए म ेंगली में गया; ककन्तु उन्िें न पा सका। घर लौि आया और कफर दिनण पानेकी आिा में पौ फिने तक दरिाजे पर बैठा रिा।" नींद में उठ कर चल पडनेकी घिनाएँ अक्सर सुनने ेमें आती िै।ं खडे–खडेया चलते िुए भी िे सपने देखा करतेिै।ं यि उपयुक्त घिना भी त्रबलकुल ििी िो सकती िै। आपको पूर् णसाििानी से देखना चादिए कक जो भी आध्याजत्मक अनुभि आपको िो रिा िै, िि केिल स्‌िप्न िी िै या िास्तविक िै। भगिान् ् श्रीकृष्ण् का दिनण इतना सस्ता निीं िै। सािक प्रायः प्रारम्भ में ऐसी भूलें करते िै।ं

आपमें अपनेचरम लक्ष्य को पाने की सुदृढ़ इच्छा िो, आध्याजत्मक जीिन का ध्येय शसद् किरने का पररपक्ि तनश्चय िो तो एकाि बार विफल िोनेपर भी आप तनराि निीं िोंगे, उठ कर कफर प्रयत्न करेंगे। अपनेमें ईश्‌रि को देणखए। अपने में ईश्‌रीय भािों को आनेदीजजए। प्रत्येक पग पर भगित्कृपा पर विश्‌िास रणखए। प्रत्येक कक्रया में ईश्‌रि का मागण-दिनण अनुभि कीजजए । ददव्य सत्य के शलए प्रबल आकांक्षा रणखए। भगित्साक्षात्कार और जाज्‌ल्यिमान् ्िैराग्य के शलए उत्कि इच्छा का विकास कीजजए । सभी प्रकार की प्रापजञ्चक आकांक्षाओं और तुच्छ इच्छाओं को त्याधगए । यदद आपनेइसका समुधचत रूप से पालन ककया तो आपमें ददव्य ज्योतत उतर आयेगी । योग में आपकी अच्छी प्रगतत िोगी। अपने हृदय में, सभी आकृततयों में, सभी पदाथों में, सभी भािनाओं में, सभी विचारों और िल-चलों में भगिान् ्की उपजस्थतत को पिचातनए । तनश्चल भाि से सािना करतेजाइए। ईश्‌रि-कृपा के साक्षात्कार में विलम्ब िो तो िताि न िोइए। िैयण न खोइए । सन्तुष् िरदिए। आप योग की उच्च जस्थतत की, अमरता और िाश्‌ित आनन्द की प्राजतत में अिश्य सफल िोंगे।

(२) परमेश्‌रि में श्रद्िा

तकण–जक्त अपयातणत िै। श्रद्िा िैिसिणजक्तमती िै। बलिीन तकण सबल तकण के सामने दिक निींसकता। श्रद्ियुक्त भक्त सुदामा की तरि, भगिान् ्के अत्यन्त अन्तरङ्ग स्थान तक पिुँच सकता िै।

रेखागणणत में क्या कई शसद्िान्तों को मान कर निींचलना पडता ? शिक्षक किता िै- "सरल रेखा की लम्बाई िोती िै, चौडाई निीं। त्रबन्दु ििि िै जजसकी लम्बाई-चौडाई दोनों निींिोती िै;ं परन्तु स्थान िोता िै।" क्या यि िास्ति में ठीक िै? इन बातों पर कभी भी कोई वििाद कर सकता िै; परन्तु इनको चुपचाप मान कर काम चलाया जाता िै। क्या यि अन्‌ि-विश्‌िास निींिै? यि भी आप कैसे ेजानतेिैंकक अमुक िी आपके वपता िै?ं केिल

माँाँ जान सकती िै कक आपके वपता कौन ि?ै िि किती िै कक ये तेरे वपता ि।ै आप उसे ेमान लेती।ै क्या यि अन्-विश्ासि निीं िै ?

बादलों के कारर् सूयण दीखें निीं तब भी सूय णका अजस्तत् तो िै िी। आपके मजस्तष्क के अन्दर मन िै। तारों के अन्दर त्रबजली िै, णझल्ली के अन्दर बच्चा िै, दिू के अन्दर मक्खन िै, लकडी के अन्दर आग िै, कफर भी आप इन्िें देख निींसकते । आप देख निींसकतेतब भी िे िैं िी। इसी प्रकार विश्ि के प्रत्येक पदाथणके रूप में जो भगिान् ्िै,ं उन्िें आप धचत्त के दोिों के कारर् देख निींसकते,ै कफर भी िे तो िैं िी।

ददन के समय तारे निींदीखते,ै कफर भी िम जानते िैं कक तारे ि।ै इसी प्रकार इन चमचणक्षुओं से िम भगिान् ्को यद्यवप देख निींसकते ि,ै कफर भी िम अनुमान कर सकते िैं कक इन नाम-रूपों के पृष्ठ-भाग में भगिान् ्तछपे िुए िै।

कभी-कभी आप कक्तत्तव्णयविमूढ़ से िो जातेिैं या आधथकण सङ्कि में तघर जाते ि।ै ऐसे ेसमय आपको ककसी रिस्यमय रूप से सिायता प्रातत िो जाती िै। ठीक समय पर िन शमल जाता िै। प्रत्येक को ऐसा अनुभि िुआ िोगा। तब िि आनन्द से किता ि-ै "तनश्चय िी भगिान् ्के तरीके रिस्यमय िोते।ै अब मैं ईश्िर पर विश्ासि करता िै। अब तक मुझे ईश्िर पर विश्ासि निींथा।"

चूंकक परमेश्िर, ब्रह्म या आत्मा इजन्द्रयातीत िै, मन की पिुाँच से परे ि;ै इसशलए उनका िर्णन करना या प्रदिनण करना सम्भि निीं िै, तो भी कुछ अनुभूत घिनाओं और दैतनक जीिन के अनेक अनुभिों के द्िारा उनका अनुमान ककया जा सकता िै। कोई मदिला तीसरी मजञ्जल पर से धगर पडी। नीचे नुकीले पत्थरों का ढेर था। उसे गिरी चोि आनी चादिए थी। लेककन आश्चयण की बात िै, िि बच गयी। उसने स्ियं किा- "ककसी के अदृश्य िाथों ने मुझे कस कर पकड शलया। कोई रिस्यमयी िजक्त थी जजसने मुझे बचाया।" ऐसी घिनाएँकम निीं िै।

एक िकील थे। उन्िें ईश्िर पर विश्ासि निींथा। उन्िें डबल तनमोतनया (क्लोम-पाक) िो गया। उनकी श्ासि बन्द िो चुकी थी। उनकी पत्नी, बच्चे आदद सभी रोने लगे; परन्तु एक अद्भुत चमत्कार िुआ। यमदतू आये और उन्िें यमलोक ले गये। यमराज ने दतूों से किा- "यि आदमी मुझे निीं चादिए था । तुम लोग गलत व्यजक्त को ले आये िो। इसे िापस भेज दो।" घिंटेभर के बाद िे कफर श्ासि लेनेलगे। उन्िें यि प्रत्यक्ष अनुभि िुआ कक उन्िोंने यि िरीर छोडा, यमलोक गयेऔर िापस इस िरीर में आये। इस आश्चयजणनक घिना से उनका स्िभाि एकदम बदल गया। िे भगिान् ्में विश्ासि करने लगेऔर एक तनष्ठािान् ्िाशमकण व्यजक्त बन गये। िे अभी भी उत्तर प्रदेि में रिते।ै

दसूरे भी एक िकील का ऐसा िी अनुभि िै; परन्तु उसमें कुछ अन्तर िै। िे भी नाजस्तक थे। यमदतूों ने उन्िें भी यमलोक में उपजस्थत ककया। िकील ने यमराज से किा- "मनैं अभी मृत्युलोक का काम पूरा निीं ककया िै। अभी कुछ और उपयोगी कायण मुझे करने ि।ै कृपया मुझे जीवित रिने दीजजए।" उन्िें बर शमल गया। इस अद्भुत घिना

ने उर्न्ोंने बडे ेआश्चयण में डाल ददया। कफर उनका स्िभाि भी त्रबलकुल पररित्तणत िो गया । तुरन्त उर्न्ोंनेअपना कानूनी िन्िा छोड ददया। अभी तक िे अपना िीिन दक्षक्षरी भारत में सेिा और ध्यान में त्रबता रिे िैं।

नामदेि के वपता सेठ दामा जी रोज पठढरपुर में विठोिा के दिनण के शलए जाते और उर्न्ें फूल या पक्िान्न का भोग चढ़ाते थे। एक बार कुछ आिश्यक कायण से िे दूसूरे गािाँ गये थे। नामदेि की मािाँगोरिाबाई ने नामदेि के िाथ में नैिेद्य दे कर विठोबा को भोग चढ़ा आनेके शलए भेज ददया। नामदेि ने भोग को भगिान ्की मूवत्त के सामने रख कर ग्रिर् करने की प्राथनणा की। जब उर्न्ोंने देखा मूवत्त चुप िै तो दुःुख के कारर् फूि-फूि कर रोने लगे। तब भगिान ्ने प्रत्यक्ष मनुष्य के रूप में प्रकि िो कर उस बाल-भक्त को सन्तोि देने के शलए नैिेद्य को िास्ति में ग्रिर् ककया। श्रद्िा और भजक्त से अद्भुत चमत्कार िोते िैं। भगिान ्भक्तों के दास बन जाते िैं।

संसार के प्रत्येक काम के पीछे तनश्चय िी भगिान ्का िाथ िोता िै। उसको पिचानो। प्रभु सिदणा आपके साथ िैं

आपके प्रत्येक कायण और विचार की िे देखभाल करते िैं। बच्चे ऊपरी मजञ्जल से धगर पडते िैं; पर आश्चयण की

बात िै, िे बच जाते िैं। मोिर की दुघिुणनाओं और इसी प्रकार के कई दूसरे सङ्किों में लोग बडे िेरिस्यपूर् णढङ्ग से बच जाते िैं। इन सबमें भगिान ्का िाथ तनजश्चत रूप से िै। आप ककसी अत्यन्त गम्भीर दुःजस्थतत में िैं; अप्रत्याशित माध्यम द्िारा भगिान ्आपको गुतत रूप से सिायता पिुाँचा देते िैं। उस समय आप उनकी उपजस्थतत और सिायता अनुभि करते िैं; परन्तु ज्योंिी आपकी जेब में चार पैसे आये कक उर्न्ें भुला देते िैं। तकण मत करो। तकण से कुछ निीं शमलेगा। अपने गुरु या मिात्मा के सम्मुख िान्त बैठ कर घठिेभर ध्यान करो। आत्मा को आत्मा से बातें करने दो। आपके समस्त संिय स्ियमेि दूर िो जायगें । अच्छी अनुभूतत शमलेगी। आपको अनुपम िाजन्त का अनुभि िोगा। आध्याजत्मक विकास का यिी मागण िै।

(३) प्राथनणा

भगित्–साजन्नध्य के शलए मनुष्य का प्रयास िी प्राथनणा िै। यि प्रचठड अध्यात्म-बल िै। प्राथनणा की िजक्त भी उतनी िी सत्य िै जजतनी कक गुरुत्िाकिणर् की िजक्त ।

प्राथनणा के शलए मिान ्पाजठडत्य या योग्यता की आिश्यकता निीं िै। इसमें केिल आपका भाि अपेक्षक्षत िै। एक सुयोग्य विद्िान ्के िािाडम्बर िब्दों और व्याख्यानों की अपेक्षा एक अशिक्षक्षत व्यजक्त के नम्रतापूर्,ण िुद्ि अन्तःकरर् से तनकलेिुए कुछ िब्द भगिान ्को अधिक वप्रय लगते िैं।

प्राथनणा-काल में आप भगिान ्के साथ एकलय िो जाते िैं। आप अक्षुठर् िैश्ि िजक्त के भठडार (दिरठयगभण) से सम्बजन्ित िोते िैंऔर इस भातांत उनसे ओज, िजक्त, प्रकाि तथा बल प्रातत करते िैं।

भगिान् ्से ददव्य ज्योतत के अितरर् के शलए कातर प्राथनणा करो। उनकी दया की याचना करो। उनके विरि में रोओ। उनके दिसिास के शलए मचलो। ददव्य प्रम की आग में मन को तपाओ । प्रगाढ़ िाजन्त में विलीन िो जाओ। भजक्त की अजग्न में िरीर को जला दो और प्ेरेमामृत पीओ। ददव्य प्ेरेम की मददरा पान करके प्रमत्त िो जाओ तथा अमरत्् और परमानन्द का उपभोग करो ।

तनत्य प्राथनणा और सिा के द्िारा भगिान् ्के साथ हृदय की एकलयता सािो । उनके सामने अपनेहृदय को खोल कर रख दो। कोई बात न तछपाओ। एक बच्चे ्की तरि उनसे िातालणाप करो। नम्र और सरल रिो। अपनेपापों के शलए आर हृदय से उनसे ्क्षमा-याचना करो। अपनी कृपा बरसाने के शलए उनसेआग्रि करो। मनुष्य की सिायता का अिलम्ब न लो। एकमाि ईश्िर पर िी तनभरण रिो। आपको सब-कुछ प्राप्त िोगा। उनके दिनण भी िोंगे। तनत्य प्राथनणा से जीिन में क्रशमक पररितनण िोता िै, जीिन ढलता िै। प्राथनणा आपकी प्रकृतत िी बन जानी चादिए । प्राथनणा की यदद आदत िो जाय तो त्रबना प्राथनणा के आप जी निीं सकते।

तनयशमत रूप से प्राथनणा करने िाला मनुष्य उस आध्याजत्मक यािा में चल पडा िै जो िाश्ित िाजन्त और परम सुख के राज्य को जाती िै।

प्राथनणा करतेसमय पिले मन में भगिान् ्के रूप का ध्यान करना चादिए और कफर उनके नाम, मन्् और स्तोिों का पाठ करना चादिए । स्तोिों के पाठ से मन उन्नत िोता िै और प्ेरेरर्ा प्राप्त िोती िै; भगिान् ्के साथ मन का मेल सिता िै और मन में आनन्द, िाजन्त और सुख का तनमाणर् िोता िै। प्रततददन भजन-गान द्िारा भगिान् ्की कृपा प्राप्त करो और उनमें िी तनिास करो ।

प्रह्लाद के शिर पर उबलता तेल डालेजाने पर प्राथनणा के िी बल से ठण्डा िो गया। मीरा के काँटों की सेज को फूल की सेज में पररिततणत करने िाली, साँपों को फूलमाला में बदल देने िाली प्राथनणा िी थी।

रौपदी ने अनन्य भाि से प्राथनणा की। श्रीकृष्र् को उसकी रक्षा के शलए द्िारका से दौड कर आना पडा। गजेन्र ने हृदय से पुकारा. भगिान् ्िरर को उसको बचाने के शलए सुदिनण-चक्र के साथ आना पडा ।

ककसी स्िाथणपूणण भौततक सुख-सुविधाओं के शलए प्राथनणा मत करो। भगिान् ्की दया के शलए प्राथनणा करो। प्रकाि, धचत्त-िुद्धि और मागण-दिनण के शलए प्राथनणा करो।

अनन्य भजक्त और आत्मसमपणण द्िारा भगिान् ्की कृपा प्राप्त की जा सकती िै। परमेश्िर ककतने दयालु िैं! श्रीकृष्र् अजुनण के सारथी बने, उन्िें गीता सुनायी, रौपदी और मीरा की रक्षा की, अन्िें सूरदास को रास्ता ददखाया, दामाजी के शलए निाब की िुण्डी सकारायी तथा नरसी मेिता की रकम चुकायी। उनके चरर्-कमलों में अपने हृदय और मन को समादित करो। उनकी स्तुतत करो । उनका नाम-स्मरर् करो। िे आपके शलए सब-कुछ करेंगे।

भगिान् ्कृष्र् अपनेभक्तोंके दास िैं।

प्राथनणा से मन उन्नत िोता िै। उससेधचत्त िुद् िोता िै। उसका सम्बन् परमात्मा के योगान से िोता िै। उससे मन सन्तुशलत और ईश्रि-लीन रिता िै। प्राथनणा की पिुँच िाँ तक िै जिाँ तक बुद्धि या विचार निीं पिुँच सकते। प्राथनणा से पिाड दिल जाता िै; अद्भुत चमत्कार िोतेि।ैं प्राथनणा भक्त को भय और मृत्यु से मुक्त करती िै, भगिान् के समीप लाती िै, ददव्य ज्ञान की प्राजतत करा देती िै तथा उसको अमरता एिं आनन्द-मयता का अनुभि करा देती िै।

प्राथनणा से मन और िरीर में अद्भुत िजक्त का सञ्चार िोता िै, धचत्त िुद् िोता िै, बुद्धि सूक्ष्म और तेज िोती िै, रीर और मन में स्स्थ आध्याजत्मक तेज प्रिादित िोता िै। उससे विचार–जक्त विकशसत िोती िै। सच्ची और तनष्ठापूर्ण प्राथनणा से असाध्य रोग भी अच्छे िो जाते ि।ैं

प्राथनणा से अध्यात्म-लिररयों का सञ्चार िोता िै और मन में िाजन्त स्थावपत िोती िै। प्राथनणा की िजक्त अतनिचणनीय िै। उसकी मदिमा अगम्य िै। सच्चे भक्त िी उसके लाभों और गुर्ों से पररधचत िोतेि।ैं प्राथनणा श्रद्ा, विश्िास और तनष्काम भाि तथा भजक्त-जस्नग् हृदय से करनी चादिए। िे अज्ञानी मानि ! प्राथनणा की जिक्त के बारे में वििाद मत करो। तुम भ्रम में बि जाओगे। अध्यात्म में वििाद का कोई स्थान निीं। बुद्धि सीशमत और दुबुलण सािन िै। उस पर तनभरण न रिो। अपनेअन्दर के अज्ञानान्धकार को प्राथनणा-ज्योतत से दूर करो।

(४) नमस्कार

नमस्कार का अथणनमन, झुकना िै। आत्म-साक्षात्कार के के शलए यि सरल सािन िै। श्रीकृष्र् ने उद्िि से किा- "मुझे सिणत्र देखो।" सामनेजो भी आए- चािे िि मनुष्य िो अथिा कुत्ता-उसे प्रर्ाम करो। इससे िीघ्र आसानी से और अिश्य-िी आत्म-साक्षात्कार िोगा। गि को भी प्रर्ाम करना चादिए; क्योंकक भगिान गिेके भी हृदय में ि।ैं सबके सामने गिेको प्रर्ाम करने में सङ्कोच िो तो मन–िी-मन प्रर्ाम करो ।

श्रीकृष्र् उद्िि से किते िैं "लोगों के िँसनेकी धचन्ता मत करो, िरीर को भूल जाओ। लज्जा की धचन्ता न करो। चािे कुत्ता िो, चाण्डाल िो, गाय िो या गिा, सबको दण्डित् प्रर्ाम करो।" प्रर्ाम करने से मनुष्य में नम्रता आती िै। प्रर्ाम करतेसमय यदद नारायर्-भाि रिे तो उससे यि अनुभि करने में सिायता शमलेगी कक जो कुछ म ैं देखता िै, िि ईश्िर िी िै तथा यि सम्पूर्णदृश्य जगत् ब्रह्म का िी विराट् रूप िै। नारायर्-भाि से दूसरों को प्रर्ाम करने से भजक्त के विकास में पयातणत सिायता शमलती िै। गाय, गिा, कुत्ता या जजस ककसी को भी मन से प्रर्ाम करतेिी, िि सारा भगिान् को िी प्रर्ाम िोता िै। इसे भूलना निींचादिए कक प्रत्येक प्रार्ी और सारे पदाथण िरि के िी रूप ि।ैं

प्रर्ाम के छः लाभ ि।ैं इससे ेअिङ्कार दूरू िोगा, नम्रता जाग्रत िोगी, समदृजष्िका तनमाणर् िोगा, हृदय में भजक्त-भिा भरेगा, हृदय आर्त्िी िोगा और अन्ततः आत्म-साक्षात्कार की तनजश्चत प्राजतत िोगी। जजस ककसी को प्रर्ाम करो - भले िी िि मुसलमान िो, ईसाई िो, चाठडाल िो या नाई िो उसके पैर अिश्य छूने चादिए। इससे असूया, घृर्ा, द्िर्िेतथा उच्च-नीच भिा समातत िो जायगें।

ककसी को इरि प्रर्ाम भी करो और उरि उसके दिोंषों को देखने लगो तो यि तनरा दम्भ िोगा। यि ठीक नर्िीं िै। गुरुजनों के प्रतत सम्मान प्रकि करने का यि ढङ्ग नर्िीं।

प्रर्ाम व्यायाम की तरि न कर विनम्र-भिा से करो। ऐसा समझो कक आप साक्षात् ्नारायर् अथिा शिि को िी प्रर्ाम कर रिे िो। प्रर्ाम साष्िाङ्ग िोना चादिए। घुिने, माथा, भुजा, पैर, छाती और आखँ - इन छः अङ्गों सदित रीर से भूशम का स्पिर्श करो। जो सबको समान रूप से प्रर्ाम करता िै, िि िन्य िै। िि शीघ्र नारायर् बन जायगा।

(५) सङ्कीतनण का मित्त्ि

िविाता ने घोडा, गाय, कुत्ता, िाथी आदद असङ्ख्य प्राणयों की सृजष्िकी; ककन्तु उन्िेंसन्तोि नर्िीं िुआ। कफर उन्िोंने मानि की सृजष्िकी। इससेउन्िेंपूर्र्णसन्तोि िुआ; क्योंकक एक मानि िी िै जो सतत-स्िर (स, रे, ग, म, प, घ, तन) तनकाल सकता िै। िि कीतनण कर सकता िै और कीतनण के द्िारा भगिान् ्का साक्षात्कार कर सकता िै। पिु तो एक िी स्िर तनकाल सकते िैं।

मन पञ्च-िििविियों का उपभोग करता िै। िमें परमात्मा से अलग करने िाली दीिार यि मन िी िै। इस िरीर की रचना करने िाले ेये पाचँ तत्त्ि- पृथ्िी, जल, अजग्न, िायु और आकाि - पक्के चोर ि।ैं इन्िोंने आत्मरूपी रत्न चुरा शलया िै। आकाि इनका मुणखया िै। यदद आप आकाि को तनयन्त्रर् में ला सकें तो िे चारों तत्त्िआपके अिीन िो जायगें। इन पाचँ तत्त्िों को आप स्िाधीन कर लें तो मन को भी सुगमता से अपने िि में ला सकेंगे। आकाि का गुर् िै िब्द। यदद आप भगिान् ्का नाम ताल और लय के साथ मिुर स्िर से गा सकें तो आकाि-तत्त्िआपके अिीन िोगा और उसके पीछे िे तत्त्िऔर मन भी आपके अिीन िो जायगें। यिी कारर् िै कक भगिान् ्नारद से किते िैं— "म ैंन तो िैकुठठ में रिता िै, न िी योधगयों के हृदय में; परन्तु मेरे भक्तजन जिाँ मेरा नाम-सङ्कीत्तनण करते ि,ैं ििीं म ैंरिता िै।"

जजस प्रकार दिी, पापड, अचार, अदरख की चिनी, ितनये और पुदीने की पत्ती की चिनी आदद अच्छे व्यञ्जन िैं और इनसे ेणखचडी अच्छी स्िाददष्िबनती िै, उसी प्रकार जप, सत्सङ्ग, रामायर्, भागित का पाठ आदद के मेल से सङ्कीतनण सुमिुर िोता िै और भजक्त का अधिकाधिक विकास िोता िै।

जजनका हृदय पापों के कारर् पिाारि्त् ्कठोर िो गया िो और जो बडे िी नाजस्तक िो गये िों, उनके हृदय को वपघलाने का सङ्घीत्तंन-भजक्त से बढ़ कर कोई दूसूरा सािन निीं िै।

"जजस प्रकार िातुओं को गलानेका सािन अजग्न िै, उसी प्रकार सब प्रकार के पापों को गलाने का उत्तम सािन िै भगिन्नाम-सङ्कीतनण ।"

(विष्रुपुरार् अ० ६, श्लोक ७-६)

मेरठ में एक भूशमपतत का लडका अत्यन्त अस्िस्थ था । धचककत्सकों ने जिाब दे ददया। भक्तों ने तब उसे ेअपने िाथ में शलया। िे सात ददन तक रोगी की चारपाई के पास बैठ कर ददन-रात सङ्कीतनण करते रिे। सातिें ददन रोगी स्ियं उठ खडा िुआ और नाम-सङ्कीतनण करने लगा। िि पूर् णस्िस्थ िो गया । यि िै सङ्घीत्तंन की चामत्काररक जिक्त !

सङ्कीत्तंन मन और आत्मा का. आिार िै। सङ्कीत्तनण ददव्यौि िै। सङ्कीतनण जीर्ण नाडडयों में स्फूवत्त-सञ्चार करने िाला मलिम िै। सङ्कीतनण ददव्यामृत िै। ब्राह्ममुिूत णमें और रात को सङ्कीतनण कर इस अमृत का पान कीजजए ।

तुकाराम एक ककसान थे। िि अपना नाम शलखना तक निींजानते थे। िमेिा िाथ में करताल ले कर विठ्ठल-विठ्ठल कि कर श्रीकृष्र् का नाम-कीत्तंन करते रितेथे। भौततक िरीर में िी उन्िें श्रीकृष्र् दिनण दे गये। सङ्कीतनण से िी उनकी ददव्यदृजष्ट खुल गयी। उनके 'अभङ्ग' बम्बई विश्िविद्यालय में एम०ए० के शलए पाठ्य-विषय िैं। अशिक्षक्षत तुकाराम को यि ज्ञान किाँ से प्रातत िुआ ? सङ्कीतनण के द्िारा िी यि ज्ञान-िारा फूट तनकली । सङ्कीतनण से प्रातत भाि-समाधि के द्िारा िी ददव्य स्रोत तक िे पिुँच गये। क्या इससे यि स्पष्ट निीं िोता िै कक भगिान् ्का अजस्तत्ि िै, िे धचद्निस्िरूप िैं और कीतनण में अपार िजक्त िै ? रामकृष्र् परमिंस स्िाक्षर तक करना निींजानते थे, परन्तु िे प्रकाठड पजठडतों की भी िङ्काओं का तनिारर् करतेथे। यि ददव्य ज्ञान उन्िें किाँसे प्रातत िुआ था ? िे भी उस ददव्य स्रोत तक पिुँचेथे।

"तुर्ादवप सुनीचेन तरोररव सहहष्रुना ।
अमातनना मानदेन कीतनलीयः सदा हररः ॥"

"जो घास के पत्त से भी अधिक नम्र िो, िृक्ष से भी अधिक सदिष्रु, जो स्ियं तनरशभमानी िो; ककन्तु औरों का पूरा मान रखता िो, िि सिणदा िरर का कीतनण करने योग्य िै।"

नाम-सङ्कीत्तनण के साथ सङ्गीत के साज का उपयोग ककया जा सकता िै। सङ्गीत के साज ऐमे ेलोगों के िाथ में भयािि िोते िैंजो अपवि, विियी और असंस्कृत िोते;िैं क्योंकक लीला-दिनण के समय उनकी कामिासना इनसेजाग्रत िोगी ।

मिामन्‌ इतना लम्बा ि कक एक सासँ में उसका उच्चारर्‌ निीं िो सकता ि; इसशलए उसके दो भाग कर लेने चादिए। नेतृति्‌ करने िाला पिले ेगायेगा -

"हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।"

कफर िि सभी लोग उसे ेदिोरायगें। इसके पश्चात्‌ ्नेतृति्‌ करने िाला गायेगा-

"हरे कृष्र्‌ हरे कृष्र्‌ कृष्र्‌ कृष्र्‌ हरे हरे।"

और कफर लोग उसेदिोरायगें । दिइयाँ तैयार करने िाले ेलोग अपनी दिइयों के िििय में विशभन्न पि-पत्रिकाओं में भडकीले विज्ञापन देतिं
और लोगों को अपनी िौधियों की ओर आकवितण करने के शलए उन्िं निमूने के रूप में तन:शुल्कि वितरर्‌ भी करते ि इसी प्रकार सिाु-सन्तों को भी लोगों में रुधच और नाम-मदिमा के िििय में भजक्त उत्पन्न करने के शलए उपदिे देतेरिना चादिए, कथा-कीत्त'न करतेरिना चादिए। लोग जब पिुँचे िुए भक्तों की कृपा और प्रेररा्‌ से भगिदनुभि की झलक पातिं तभी उनके हृदय में भजक्त की प्रेररा्‌ उददत िोती ि। तब ि सब-कुछ भूल जाते ि और सब-कुछ त्याग कर अपना िि जीिन भगिान्‌ ्और भक्तों की सेिा में समवपणत कर देति।
आपको अपना सारा जीिन सङ्घीत्तन के शलए लगा देना चादिए। अधिक सन्तान न िोने दें। जीिन की सफलता की यि कुञ्जी ि। माया को िजक्त गूढ़ ि। मिो की िजक्त भी रिस्यमयी ि, परन्तु जो सङ्घीत्तं न करने िाले ि,
उन पर इन दोनों-माया और मिो का कोई प्रभाि निींपडता ि।

(६) दान

नि-संग्रि करना एक पाप ि। सारी सम्पवत्त भगिान्‌ ्की ि। जो व्यजक्त स्ियं को अपनी सम्पवत्त का प्रन्यासी (रस्िी) तथा भगिान्‌ ्को उसका स्िामी मान कर उस सम्पवत्त का उपयोग सिाजणतनक दित में करता ि, िि परम सुखपूिकण जीता ि। िि मोक्ष या अनन्त िाजन्त प्रातत करता ि।
तयासी जनता पानी वपयेतो गङ्गा घि निींजाती ि; इसी प्रकार दान देने से सम्पवत्त घि निीं जाती ।
प्रभु ईसामसीि ने किा- "यदद दान िाददणकता से ककया गया िो तो उससे पाप-पुञ्ज दूर िो जातिं।" भगिान्‌ ् श्रीकृष्र्‌ ने भी किा ि- "दान से धचत्त िुद्धि िोता ि" (गीता अ० १८-५) ।
सम्पवत्त के कारर्‌ जो मनुष्य िंक गया ि, िि भगिान्‌ ्के राज्य में प्रिेि निीं कर सकेगा। इसीशलए प्रभु ईसा ने े राज-कुमार से किा - "जो-कुछ तुम्िारे पास ि, उसेबेच डालो और उससे प्रातत िन को गरीबों में बाँट कर मेरे साथ

चलो।" सम्पवत्त संग्रि करना एक मिापाप िै। िस्तुतः सारी सम्पवत्त के स्िामी तो एकमिा भगिान् ्िी ि।ैं आपको अपने पास की सम्पवत्त के प्रतत केिल एक प्रन्यासी (रस्टी) की दृजष्ट रखनी चादिए और दूसरे लोगों में उसका वितनयोग करना चादिए । तभी आप पर परमेश्िर की कृपा िोगी और आप परम गतत पा सकेंगे ।

कृपर्ता एक मिा-अशभिाप िै। यि एकता की िृवि और स्िाथिण की शमि िै। िाँसी की बात देणखए। मदरासी लोग केलेके पत्त पर खाते िैं। कुछ जस्ियााँ अत्यन्त कजूस िोती ि।ैं पत्त के गट्ठर से आजके उपयोग के शलए सडेनालेया सूखे बेकार पत्तों को तनकालेंगी और अच्छे पत्त कल के शलए रख छोडगेंी। अगले ददन भी इसी तरि गट्ठर को खोलेंगी तो जो कल अच्छे थे, िे पत्ते उस ददन खराब िो जायगें। इस तरि िे रोज सूखे ेपत्तों से िी काम लेती रिेंगी।

ककसी भी ददन ताजे पत्तों का सुख्ख उन्िें निीं शमलेगा। कृपर्ता ऐसी िोती िै। िाचणका उपयोग करने िाले कुछ कृपर् लोग िे ैंजजनकी यि जस्थतत िै कक पुराना मसाला पूरा खतम िोनेतक िनये ेका उपयोग निींकरेंगे। जब तक पुराना मसाला खतम िोने आयेगा, तब तक नया मसाला भी पडे-पडे ेपुराना िो जायेगा और इस तरि कभी भी उनकी िाचणमें तेज प्रकि निींआयेगा। कञ्जूस कभी भी सुख निींभोग पाते-न आज, न कल। अपनिेन का िे पिरा िी देतेरिेंगे। कई कजूस िैं जो नया कपडा तक निीं पिनते ि।ैं िमेिा फिे कपडे िी पिने रिेंगे। जब नया कपडा तनकालने के शलए पेिींखोलेंगे तब तक पेिी के अन्दर के सारे कपडे ेकीडों से नष्ट िुए शमलेंगे।

श्री रामकृष्र् ने एक दररर मनुष्य को एक दरी दान में दी। बाद में सोचा "मिेंिे दरी देनी निीं चादिए थी।" िे मन िी मन पछतानेलगे। उस गरीब से िि दरी िापस लेने की सोचने लगे। दान यदद ऐसा िी ककया जाय तब तो कोई लाभ निीं। उससेधचत्त िुद्ध निीं िोगा। कई लोग, जजनका मन सांसाररकता से कलुवित िो चुका िै, इसी प्रकार का दान ककया करते ि।ैं ऐसे ेदातनयों से संसार व्यातत िै।

सभी अपने प्रतत अत्यन्त उदार रिते ि।ैं चाय या दूि लेतेसमय अपनेशलए प्रथम श्रेर्ी का लेंगे, शमिों को दूसरी श्रेर्ी का देंगेऔर अपररधचत कोई िों तो उन्िें तृतीय श्रेर्ी का देंगे। स्ियिं अच्छे फल खायगें एिं औरों को सडे िुए फल णखलायगें। ये लोग ककतने कपिी िे ैं! उनका मन ककतना संकुधचत िै ! उनका सारा िैभि दयनीय िी निीं,

तनन्दनीय भी िै। भगिान् ्करे उनका हृदय वििाल िो और उनकी समझ सुिरे ! उन्िें पता निीं कक िास्ति में िे क्या कर रिे ि।ैं

िमेिा शमिों, पडोशसयों, अततधथयों, नौकर-चाकरों और ककसी को भी भोजन, फल, दूि, कपडा आदद जो भी कुछ देना िो, अच्छा दीजजए। इससे ेआपको सुख, िाजन्त और सन्तोि प्रातत िोंगे। इनका आचरर् कर स्ियिं इनके लाभ का अनुभि करके देणखए । अपनी कोई बात गुतत मत रखो। आपके घर के बरामदे में लोग बैठे िों, उनके साथ आप शमल-जुल कर कुछ न खायें और ककिाड बन्द करके अन्दर िी अन्दर अपना काम चलायें, यि पाप िै। आप जो कुछ खायें, पिले थोडा-सा सबमें बााँिए, कफर स्ियिंखाइए । यि साजत्त्िक स्िभाि का लक्षर् िै।

आपके पास-भौततक, मानशसक या आध्याजत्मक जो-कुछ भी िै, औरों के साथ बाँट कर उपभोग कीजजए। यि सच्चा यज्ञ िै। आप वििाल बनेंगे। आपको जीिनमिा की एकता का अनुभि शमलेगा। अद्ितानुभि की ओर आप अग्रसर िोंगे।

परदे या सीमा से आप बािर तनकशलए। तब प्राणर्-मिा के साथ एकरूपता सधि् सकेगी। इसके शलए सिाना चादिए। तनष्ठा और उत्सिा के साथ सिाना में लधगए।
समय अतत-मूल्यिान् िै। प्रत्येक क्षर् का सदुपुयोग ईश्िर-धचन्तन और भगित्सेिा में कीजजए। अपनी जेब में िमेिा कुछ पैसे रणखए और तनत्य गरीबों को दान कीजजए। इसका अभ्यास अभी से आरम्भ कर दीजजए। िो सकता िै लोग किें कक अमुक आदमी ने बिुत िी भला काम ककया; पर भगिान् को िि पसन्द न आये।

युद्ध में लडना आसान िै; परन्तु अशभमान एिंप्रदिनण-रदित दान करना कदठन िै।

गरीबों में दान कीजजए, लेककन उसकी चचाण िरगिज़ मत कीजजए। िि आत्मस्तुतत िोगी। 'दायें िाथ से जो दान ददया जाय, िि बायें िाथ को मालूम निीं िोना चादिए।'
कुछ लोग दान करते िैं तो यि चािते िैं कक उनका नाम और धचि समाचार-पत्रों में प्रकाशित िो। यि तो तामशसक दान िै। यि िास्ति में दान िी निीं िै। ऐसे लोगों की दिा तनश्चय िी िोचनीय िै।
प्रभु ईसा किते िैं "दायााँ िाथ जो करता िै, िि बायें िाथ को ज्ञात निीं िोना चादिए।" आप अपने दान या उदारता का विज्ञापन न कीजजए। लोग आपको उदारता की प्रिंसा करें, तब भी आपको फूलना निीं चादिए।
एक कायण-तनिृत्त गृिस्थ का िास्यास्पद काम देणखए । उनका िरीर और मन पयातणत बलिान् था। अपने िरीर िलों और कायालणय के अधिकाररयों की सेिा उन्िोंने ४० िर्ण तक की । जब उनकी आयु ढल गयी, मृत्यु तनकट आयी, तब उन्िोंने जजरण िरीर और मन को भगिान् की सेिा में समवपतण कर ददया। सचमुच बडी उदात्त भेंट थी! ये िैं एक उदार हृदयी, दानिील आिुतनक कर्ण।
जजसने मन को तनयजन्त्रत ककया िै, िि 'यतत' िै। उसने अपनी भािनाओं, मन और इजन्द्रयों को तनयन्त्रर् में रख शलया िै। सामान्यतः संन्याशसयों को यतत किा जाता िै। यततयों का स्िामी 'यतीन्द्र' किलाता िै।
अततधथयों का सत्कार िी अततधथ-यज्ञ किलाता िै। अततधथ साक्षात् नारायर्-स्िरूप िै। इसी को 'नृयज्ञ' भी किते िैं पञ्च मिायज्ञों से धचत्तिुद्धि िोती िै।
िास्त्रों में पञ्च-मिायज्ञों का उल्लेख इस प्रकार िै-

(१) **देवयज्ञ:** िदमन्र्ी-सिदित दिेताओं को तपणर् देना; (२) **ऋवषयज्ञ**: िास्र्ी और िदेों के अध्ययन और अध्यापन के द्वािारा ऋवियों को तृतृत करना;

(३) **वपतृयज्ञ**: ददििंगत वपतरों के नाम पर ततल-तपर्ण, वपठड-दान और श्राद् करना; (४) **भूतयज्ञ:** गाय, कौए आदद प्राणर्-मिा को अन्न देना जो विश्-िपे्रम और अद्णि तानुभि का विकास करने में
सियक िोता ि;ै और
(५) **अततचर्यज्ञ:** जो अततधथ घर पर आयेंउनका यथोधचत आदर-सत्कार करना ।

दिन्द्रिास्् की विधि के अनुसार प्रत्येक गृिस्थ को यि पञ्च-मियज्ञ प्रततददन करनिी चादिए। इन्िें न करने पर उसे ेप्रत्यिाय-दिो लगेगा। प्रत्येक से तनत्यप्रतत प्रार्ी-दिंसां िोती रिती ि;ै और उसके सिान ि-ैं चूल्िा, घडा, चिकी, झाड और चाकू या िँशसया ।

इन पञ्च-मियज्ञों का वििान गृिस्थों की धचत्तिुद्धि के शलए ककया गया ि।ै स्िाभाविक रूप से तनत्यप्रतत िोने िाले ेपापों के तनिारर् के शलए प्रत्येक द्विज को ये पञ्च-मियज्ञ करने चादिए जजससेकक दि. ऋवि, वपतृ, ृ मनुष्य और प्रार्ी सन्तुष्् िों। इन पञ्च-मियज्ञों का क्षिे इतना व्यापक ि ैकक सारा विश्् इनमें समा जाता ि।ै इनकी पररर्तत अिश्य िी अदिंसा में िोती ि।ै
भूतयज्ञ तनत्यप्रतत कीजजए। गाय, कौआ आदद को तनत्य-प्रतत णखलाइए । भूत-दया रणखए और हृदय वििाल

कीजजए । इससे सभी प्राणर्यों के साथ एकता का अनुभि िोगा, समदृजष्् का तनमार्ण िोगा। यिी ज्ञान का सार ि।ै

बाल पकनेलगें तो समझना चादिए कक यमराज की पिली चेतािनी शमल गयी। तभी से उसके साक्षात्कार के शलए तत्पर िो जाना चादिए । मुख पर झुरी का पडना और कदि का झुक जाना उसके बुलािो का धचह्न ि।ै दाँत धगर जाना उसका स्िागत ि ैऔर तीन बार दिचकी आ जाना अजन्तम यिाा का सूचक ि।ै तीसरी दिचकी आ गयी तो आपकी सारी सम्पवत्त आपके लडके और साझीदार ले लेंगे। कोई सेविंग बकैं की पास-बुक के पीछे दौडेगा तो कोई रोकड रकम िाथ में लेगा। कोई आपके प्राविडेठि फठड (प्रािपूायी कििो) के कागजात ढूंढ़ेगा तो कोई बीमा के कागजात खोजेगा। कफर कोई आपके आभूिर् िधथ-यायेगा। इस िरती का जीिन ऐसा िी ि।ै शमिो, अमरत्् के शलए प्रयत्निील िो जाओ। भजक्त, ध्यान, िुद्धि, सिा, जप, प्राथर्ना और जजज्ञासािृत्त को अपनाओ। सभी दुःख और कष्् समातत िो जायगें ।
िादी-ब्याि में अपने शमिों और ररश्तेदारों को णखलाने-वपलाने में आप बिुत सारा िन व्यय करतेि।ैं गरीबों को णखलाइए । सािु, संन्यासी और ब्राह्मर्ों को णखलाइए। यदद ककसी एक जीिन्मुक्त को या सच्चेसंन्यासी को आपने णखलाया तो सारे विश्् को णखला ददया। समाजसिेी और िाशमकण संस्थाओं के शलए आप अपनी सम्पवत्त में

से कुछ दिस्सा अलग तनकाल कर रणखए । िाशमकण और आध्याजत्मक ग्रन्थों, पुजस्तकाओं, गीता आदद के वितरर् में िन लगाइए। सुबि और िाम िररकीत्त न कराइए। ति इिलोक और परलोक दोनों में आप अनन्त सुख पायगें। सिदणा प्रत्येक सामाजजक प्रिृवृत्त को अध्यात्म का रङ्ग दीशभए। चािे समाज-सुिार काय,ण मनोरञ्जन-कायण िो या अन्य कोई कायणिो, उसे भगिान् ्के साथ जोडडए । ईश्रि-धचन्तन और साक्षात्कार के शलए यि सरल और सुगम सािन िै। केिल पिे भरना इजन्रय-रतत िी िै और इससे भगिान् ्का विस्मरर् िोता िै।

तनत्य-प्रतत दान का अिसर खोजने की आपको लगन िोनी चादिए। कोई भी अिसर िाथ से जानेनिीं देना
भी करना चादिए। अन्तःस्फूवत्त से साजत्त्कि दान देनेसे बढ़ कर कोई यज्ञ निीं िै;
चादिए। नये अबसरों का तनमाणण
कोई योग निीं। किर्, राजा भोज आदद ने अशमत दान ददये िे।ं तभी तो आज भी ििमारे हृदयों में बसति।ं

आरम्भ में दान देते समय आप पािापि का वििेक कर सकते िे।ं जब आप एकत्त्िकी अनुभूतत करेंगे, तब इस प्रकार का भेद निीं करना पडेगा। आपकी सिानुभूतत तनष्पक्ष और सबके शलए समान रिेगी। यि तत्त्ि्रबरलेिी समझ पाते िैं। दान स्िेच्छा से त्रबना ककसी ितण के िोना चादिए। दान देने की आदत िो जानी चादिए। दान देने में आपको आनन्दानुभूतत िोनी चादिए। आपको सोचना निींचादिए- "मनैंबडा दान ककया िै; मुझे स्िगणमें सुख शमलेगा। अगले जन्म में मैं िन-बान् ्िोऊँगा। इस प्रदेि या नगर में मेरे जैसा कोई दानी निीं िै। लोग मुझे मिान् ् दाता समझति"ं आदद। गनेअत्यन्त िेय िस्तु िै।

(७) सत्सङ्ग

िास्तविक सत्सङ्ग िोिानपूिकण आत्मा या भगिान् ्की सजन्नधि में रिना िै। ऋवि-मिात्माओं का सिािास भी सत्सङ्ग िै। शसद्ियोधगयों और सन्तों द्िारा शलणखत ग्रन्थों का अध्ययन परोक्ष सत्सङ्ग िै। उस पार तनभयणता और अमरता की ओर ले जानेके शलए सत्सङ्ग अत्यन्त सुरक्षक्षत नाि िै।

पवित्र मिात्माओंका प्रत्यक्ष सिािास न शमलनेपर गोता आदद का पाठ करना भी परोक्ष सत्सङ्ग िै।

अन्िाि, विशेि, ििमुखे, फणणनाँ तनिासे, स्िगे सुिा िसतत चेतत बुिा िदजन्त । क्षारः क्षयः पततमृतः िविशमन्रनिाः, कठठे सुिा िसतत सा भगिज्जनानाम् ्।।
विद्िज्जन कििते ंकक अमृत सागर में िै, चन्र में िै, ििनू के ओष्ठों में िै, नागलोक में िै और स्िगण में िै; परन्तु ििाँ तो िास्तविक अमृत निीं िै; क्योंकक सागर तो खारा िै। ििाँनमक िी नमक िै। चन्रमा िर दूसूरे पक्ष में क्षीर् िो जाता िै। पत्नी के ओष्ठों में भी निीं िै; क्योंकक उसका पान करने िाला पतत एक ददन मर जाता िै। िि नागलोक में भी निीं िै; ििाँतो िर एक सपण के मुँिमें विि िी िै। स्िगण में भी निीं िै; क्योंकक इन्र को भी, जब उनके सारे पुठय क्षीर् िो जाति,ं इस िरती पर कफर से जन्म लेना िोता िै। िास्तविक अमृत तो शसद्ि योधगयों

और सन्तों किािर्ी और कठठ में िै, जजनकी िार्ी और उपदेिों से लोग अमरत्िऔर िाश्ति िाजन्त पाति।ं

सिाुओं की पिचान क्या ि ? भगिान् ्कृष्र् ने उनके लक्षर् ददये ि ।ैं भगिद् गीता में येशमलेंगे। "सन्त अनपेक्ष रिते ि ।ैं ककसी पदाथण की अपेक्षा र्निीं रखते। िे मत्–् (भगित्)् धचत् ्िोते–ैं सदा भगिान् ्में रमर् करते िैं। ककसी व्यजक्त या पदाथणसे उनको आसजक्त र्निींिोती िै। उनमें ममता या अिङ्कार र्निीं िोता िै। सुख-दुःख दोनों उनके शलए समान ि ।ैं औरों से िे कुछ भी र्निींलेते–ैं अपररग्री िोते।ैं िीत, उष्र्, पीडा सब सि लेते ि ।ैं प्राणर्मा से िे प्रेम करते िैं। उनका कोई ित्ु र्निीं िै। िे िान्त रिते ैंऔर उनका चररि आदिपूणर्ण िोता िै।"

चन्दन का िृक्ष सभी जङ्गलों में र्निीं िोता। मोती सभी समुरों में र्निींशमलता। मणर् सभी पितणों में र्निीं शमलती। सच्चे संन्यासी या सिाु सिणि र्निीं शमलते। उर्न्िें एकान्त में खोजना पडता िै।
मोक्ष के साम्राज्य में सत्सङ्ग एक बडा द्िारपाल िै। उससेशमिता जोड लें तो कफर विचार, िाजन्त तथा सन्तोि से भी शमिता जुड जायगी। सत्सङ्ग-रूपी भागीरथी में यदद एक बार स्नान कर शलया तो कफर तीथण-यािा की आिश्यकता र्निींरिेगी।

सत्सङ्ग से प्रापजञ्चक विकार नष्ट िोते ि ैंऔर मोक्ष का द्िार खुलता िै। सत्सङ्ग िी मोक्ष-साम्राज्य का प्रिरी िै। अतः यदद आप सत्सङ्ग से शमिता कर लें तो अनन्त सुख के राज्य में प्रिेि सुलभ िो जायगा।
सिाु-सन्तों के साथ पलभर का सििास भी अमूल्य िै। उससे िाजञ्छत फल और कल्यार् प्रातत िोता िै। उससे सांसाररक संस्कार, वििय-विकार नष्ट िोते ैंऔर िि मन को पारमाधथक जीिन की ओर मोड देता िै।
सत्सङ्ग से हृदय का अन्िकार दूर िोता िै। संसार-सागर को पार करने का यि उत्तम सािन िै। सत्सङ्ग से मन वििाल और साजत्त्िक िोता िै, कुविचार और कुभािनाओं का नाि िोता िै तथा धचत्त िुद्ि एिं तनविकार िोता िै। िि मनुष्य को सन्मागण में प्रिृत्त करता िै और उसके मन में ज्ञान-ज्योतत जगाता िै।

सन्त भरत ने राजा रिूगर् से किा- "िे रिूगर्, तुम भले िी िैददक यज्ञ करो, तपस्या करो, दान-पुण्य करो, िास्िाध्ययन करो या िरुर्, अजग्न और सूय णआदद देिताओं की उपासना करो; ककन्तु जब तक सन्त-मिात्माओं की चरर्-रज मस्तक पर िारर् न करोगे, सत्सङ्ग र्निींकरोगे ेऔर उनकी िरर् न लोगे ेतब तक तुर्म्िें भगिान् ्का साक्षात्कार र्निीं िो सकेगा" (भागित : ५-२०-१२) ।
भगिद्भजक्त स्ियमेि र्निींआती िै। एक अन्िा व्यजक्त स्ियं मागणर्निींदेख सकता। एकमाि सत्सङ्ग से िी मानि-हृदय में भजक्त का प्रादुभाणि िो सकता िै। मिात्मा िन्य ि!ैं सबको उनकी कृपा प्रातत िो !

(८) िरर्ागतत

त्याग और िैराग्य के द्िारा मनुष्य अध्यात्म के उन्नत स्तर में पिुाँचता िै और ददव्य िैभि और ख्यातत के शिखर को प्रातत कर लेता िै।

भगिान ्के प्रतत सिात्णमना अपने को समवपणत कर देना प्रपवत्त या िरर्ागतत किी जाती िै। भगिान ्िी भक्तों के एकमिा आश्रय और रक्षक ि।ै िरर्ागतत में छः बातें ि–ै (१) तनज-व्यजक्तत्ि को ईश्िरापपणत करने ने शलए आिश्यक गुर्ों का विकास, (२) भगिदइच्छा के विरुद्ध गुर्ों का तयाग, (३) यि श्रद्धा कक भगिान ्उसकी रक्षा

। पिले की

करेंगे, (४) रक्षा तथा दया के शलए अभ्यथनणा, (५) अपनी तुच्छता का अनुभि, तथा (६) पूर्ण समपणर्
पाचाँ बातें पूर् णआत्मसमपणर् की प्राजतत के शलए आिश्यक सािनरूप ि।ै

इनकी सािना सच्चे भाि से और सिी ढङ्ग से की जाय तो सूक्ष्म अिङ्कार भी न रिेगा। अिङ्कार की तनिृवत्त के शलए िी यि िै। भजक्त-मागणमें भी सािक को अन्त में आत्मसमपणर् करना िी िोता िै। भगिान ्स्ियंयि करने िाले िैंिी।

ििांरि भगिान ्श्रीकृष्र् किते िैं- "सािणत्मना मेरी िरर् आओ, मुझ पर सारा भार छोड दो। तभी मेरी कृपा पा सकोगे और म ैंतुम्िें मुजक्त दूंगा।"
भगिान ्के चरर्ों में अपना सिस्ि्िापपणर्

करके कोई भी मोक्ष शसद्धि कर सकता िै। समपणर् श्रद्धा-युक्त, सम्पूर्ण और तनरपेक्ष िोना चादिए। भजक्त-मागणकी सफलता का यि रिस्य िै। पूर्ण भजक्त प्रातत िोने तक सािक को पिुाँचे िुए मिात्मा का सम्पकण आिश्यक िोता िै। तभी िि अपना िैतयक स्िभाि बदल सकता िै और सारे पुराने ि संस्कारों को शमिा सकता िै।
रोम नगर की िेश्या, मेरी मंगदालेन पर पत्थर फेंक कर मारने के शलए िजारों लोगों की भीड जमा िो गयी। प्रभु ईसा ने लोगों से किा- "पिला पत्थर िि मारे जजसने आजतक कोई भी पाप निीं ककया िो।" प्रभु ईसा के िब्द सुन कर लोग चुप िो गये। िेश्या दूसरे िी क्षर् सािु बन गयी। इसका कारर् प्रभु ईसा की कृपा िी थी। यि कि सकना अत्यन्त कदठन िै कक भगिान ्की कृपा ककसे, ि कब एिंकैसे शमल जायगी। भगिान ्कृष्र् गीता में किते िैं"िे पाथण. जो मेरी िरर् आते,ैं ि भले पाप-योतन िाले िों, जस्त्रयााँ िों, िैश्य िों, िूर िों, िेभी परमगतत को प्रातत कर लेंगे" (अ० ६-३२) । शमत्रो, तो कफर तनरािा क्यों ? तनरािा न िोओ। उठो, उद्यत िो जाओ। जीिन-संग्राम में तत्पर िो जाओ। प्रयास करो। सािना में लगो। चलते चलो। सािसपूिणक आगेबढ़ते चलो। करुर्ािरुर्ालय भगिान ् आपके प्रयत्नों को सफल करेंगे। मनुष्य ककतना भी नीच या पापात्मा िो, िि मुजक्त पा सकता िै। भगिान ् श्रीकृष्र् ने ऐसा िम सबको आश्िासन ददया िै।

परमेश्िर आपसे ेकिीं अधिक जानते ि ैंकक आपके शलए क्या अच्छा िै। भगिान ्की पूजा करना, मजन्दरों में जाना, घण्टी बजाना इत्यादद विविि विधि और कमणकाण्डों की अपेक्षा सिथणा ईश्िरेच्छा पर तनभणर जीिन व्यतीत करना किीं अच्छा िै।

ि आपको गले ेलगाने के शलए मिुर प्ेरम और करुर्ारं हृदय से बािं फैला कर खडिे।ै एक बार शिर उठा कर देणखए ।
बाल-सुलभ सरलता, भोलेपन और ऋजुता के साथ उनके पास जाइए । ददल खोल कर उनसे ेबोशलए। त्रबना प्रत्यपेक्षा के पूर् णआत्म-समपर्ण कर दीजजए। उनकी िरर् जाइए ।

आप इस प्रकार प्रततफलाकांक्षा छोड कर स्िेच्छा से सम्पूर् णिरर्ागत िो जायें तो कफर आपका कोई उत्तरदातयत्ि या कत्र्तव्य निीं रि जाता िै। सभी प्रकार से िे आपका सम्पूर्णयोग-क्षेम ििन करेंगे। आपको न कोई प्रयत्न करना िोगा, न सािना करनी िोगी। आपके शलए भगिान् ्सब-कुछ करेंगे।

अपने प्रत्येक कम णमें पूर्तणया ईश्िरापर्ण-बुद्धि रखना िी एक-मात्र आिास्पद ददखता िै; परन्तु िो सकता िै कक इसका प्रत्यक्ष अनुभि िोने पर अिङ्कार और अशभमान बढ़ जाय। अतः उससेबचना चादिए ।

कुछलम्ि ्िि सकतैजनिैसेसिप्रतातउन्िें भािपूणक मन िी मन में दोिरातेरदिए। 'िे
भगिान्,् म ैंआपका िै। सब-कुछ आपका िै। आपकी इच्छा िी पूर् णिो। आप िी सब-कुछ िो।ै आप िी सब-कुछ करने िाले िो।ै' इसके बार-बार पाठ करने से अिंता और ममता के भाि समातत िो जाते िै ैंऔर कतृत्ि का भान भी शमिता िै।
भक्त अपनेप्रभु से किता िै- "िे भगिन्,् म ैंआपका िै, आप िी मेरा सिस्ि िैं। कत्ताणर्–िताण सब आप िी िैं। आप न्यायी िो।ै म ैंआपके िाथ का एक सािन िै। मेरा अजस्तत्ि और कुछ निीं।" इस प्रकार उसका अिङ्कार शमिता िै और प्रभु की िरर्ागतत शसद्ि िोती िै।

अिङ्कार पैदा िोने के कई कारर् िै ैं- कम ण(मनैं

अच्छा काम ककया), िर्ाश्रणम (म ैंब्राह्मर् िै, सिोच्च िै, संन्यासी

िै, पररिुद्ि िै आदद), सम्पवत्त (िारीररक बल, िन, बुद्धि, सौन्दयण, सद्गुर् आदद) । आध्याजत्मक सािना के द्िारा इस सारे अिङ्कार को शमिाना िोगा, भगिान् ्के चरर्ों की िरर् लेनी िोगी ।

सततम अध्याय: जप-योग

( ) १जप एकसरलसािन

नाम और नामी अशभन्न ि।ैं भगिान् ्का नाम स्मरर् कीजजए। नाम-जप कीजजए। गाइए। नाम िन्य िै ! भगिान्
्
के नाम की जय िो जो तनरन्तर िमारा कल्यार् करने िाला और िाश्ित आनन्द, परम िाजन्त तथा अमरत् देने
िाला िै!

मत्यलोक-रूपी भिसागर को पार करने के शलए सतत नाम-जप एक बिुत सरल साघन िै। गिृस्थों के शलए यि
बिुत अनुकूल िै।

ध्यान और जप में भेद िै। ककसी मन्त्र का पुनरुच्चारर् जप िै। जब मन को अपने इष्टदेिता की आकृतत-ििवि में
लीन ककया जाता िै और उसके सिणिजक्तमत्ता और सिव्णयापकता आदद गुर्ों का धचन्तन ककया जाता िै, तो िि
ध्यान किलाता िै।

मन्त्र-योग में सफलता पानेके शलए भजक्त की आिश्यकता िै। भजक्त-योग और मन्त्र-योग परस्पर एक-दूसूरे म ें
समाविष्ट ि।ैं दोनों अशभन्न ि।ैं

नाप-जप न करने िाले ेका जीिन व्यथण िै। ईश्िर का नाम-स्मरर् न करने की अपेक्षा मर जाना अच्छा िै। ककसी
मन्त्र का जप करने िाले ेको साजत्त्िक जीिन त्रबताना िोगा। तब उस मन्त्र जप का लाभ उसे ेशमलेगा । आसन
और प्रार्ायाम की अपेक्षा जप और ध्यान अधिक मित्त्िपूर्ण ि।ैं

िास्त्रिपिदे में िङ्का न रणखए। अजस्थर श्रद्िा पतन का कारर् बनती िै। मनोबल तथा जप में श्रद्िा नि रखने े
िाला व्यजक्त अध्यात्म-मागणमें प्रगतत निीकर सकता िै। िि किता िै- "म ैंआत्मसाक्षात्कार कर रिा िै कक म ैंकौन
िै", पर यि पूर् णअनगलण बात िै। िास्तविक आत्मसाक्षात्कार के अधिकारी त्रबरले िी िोते ि।ैं अपनी इच्छा के अनुसार
ककसी भी इष्टदेि का मन्त्र-जप कीजजए और अपने िरीर और मन को उन्नत बनाने
िाले ेउसके प्रभाि को अनुभि कीजजए। पुस्तक के कोरे अध्ययन से यि अच्छा िै। यि सिी िै कक पुस्तकें बिुत
सिायक ि ैंऔर उनसेप्रकाि शमलता िै; पर आिश्यक बात तो सािना िै। सािना के समय ब्रह्मचयण-पालन,
सत्यतनष्ठा, अदिंसा, सदाचार और साजत्त्िक आिार बिुत आिश्यक ि।ैं

मन्-जिप में एक लय ि◌ोती ि◌ै। लय ि◌ी छन्द ि◌ै। लय ि◌ारा-बादिक उच्चारर् ि◌ै। उच्चारर् और गतत का सन्तुलन और समन्यि ि◌ी लय ि◌ै। आरि◌ी और अिरि◌ी की पुनरािृवृत्त लय ि◌ै।

इस लय से अभ्यासी के जिीन में सुसङ्गतत पैदा ि◌ोती ि◌ै। लय-बद् मन्-जिप से चामत्काररक ढङ्ग से मन सुजस्थर ि◌ोता ि◌ै।

दुबुलणता मिसूस ि◌ो तो कुछ समय के शलए आसन बन्द ककया जा सकता ि◌ै; परन्तु जप तनरन्तर चलना चादिए। मन्-जिप ि◌ारीररक और मानशसक पुजष् देने ि◌ाला ि◌ै, साथ ि◌ी ि◌िोक और मोक्षदायक भी ि◌ै। कमों को ि◌ुद् करना चादिए। भगिान् ◌्के साक्षात्कार के शलए आतुर रिने के कारर् अत्यन्त उत्कि सिाक को सारे रोग घेर लेते ि◌ैं उसे ◌ेकई प्रकार के दुष्कुकमों को समातत करना ि◌ोता ि◌ै। सिाक को सम्पूर्ण तनभयण रिना चादिए । रोग तो भगिान् ◌्के दूत ि◌ ि◌ैं इस ि◌रीर-रूपी घर में रोग एक अततधथ के समान ि◌ै। रोग सिाक की तनष्ठा की कसौिी ि◌ै। सत्यािि◌ोकों को ि◌र जस्थतत में अडडग, अिल और अविचल रिना चादिए। कभी ि◌िता निीं ि◌ोना चादिए। रामायर्-पाठ, जप, ध्यान आदद का क्रम सुबिि◌ि तनरन्तर चलना चादिए । एक बतनया था। उसेकोढ़ ि◌ो गया। ि◌ि कबीर के पास आया। किीर घर पर निीं थे। उनका पुि कमाल घर पर था।

कमाल ने उसे सुझाया कक दो बार राम-नाम ले लो, कोढ़ दूर ि◌ो जायगा। बतनये नेऐसा ि◌ी ककया; पर कोढ़ दूर निीं ि◌ुआ । कबीर को जब यि मालूम ि◌ुआ तब ि◌े कमाल पर बिुत नाराज ि◌ुए और किा- "तूने बतनये को दो बार राम-नाम लेनेका सुझाि दे कर मेरे ि◌ि◌ि पर कलङ्क लगा ददया। राम-नाम एक बार लेना ि◌ी पयातणत ि◌ै। अभी जाओ और बतनये से किो कक गङ्गा नदी में खडे ि◌ो कर हृदय के अन्तस्तल से, पूरे भजक्तभाि से एक बार राम-नाम लो।" कमाल बतनये के पास गया। बतनये ने ि◌ैसा ि◌ी ककया और ि◌ि त्रबलकुल चङ्गा ि◌ो गया। कबीर ने कमाल को सन्त तुलसीदास के पास भेजा। तुलसीदास ने तुलसी के एक पत्ते पर राम का नाम शलखा और उसका रस तनकाल कर पाचाँ सौ कोदढ़यों पर तछडक ददया। सब अच्छे ि◌ो गये। कमाल को बडा आश्चयण ि◌ुआ। सूरदास ने कमाल से नदी में जो ि◌ि बिा जा रिा था, उसे ◌ेलानेके शलए किा। सूरदास ने एक बार उसके एक कान में राम का नाम पढ़ा तो ि◌ि जी उठा। कमाल के मन में बिुत आश्चयण ि◌ुआ। राम-नाम की मदिमा ऐसी ि◌ै। मेरे शमिो ! कालेज के युिको, तयारे ि◌कीलो, प्राध्यापको, ि◌ैद्यो और न्यायािीिो, अपनेअन्तःकरर् से भाि और प्ेरेमपूिकण भगिान् ◌्का नाम लो और अगले ि◌ी क्षर् परम आनन्द और अमरत् प्रातत करो ।

(२) जप के शलए मन्

इस कशलयुग में संसार-सागर से पार ि◌ोनेका एकमाि सािन भगिान् ◌्का नाम ि◌ी ि◌ै। भगिन्नाम में अधचन्त्य जिक्त ि◌ै। उस ि◌जक्त से ि◌रर की प्राजतत की जा सकती ि◌ै।

सभी प्रकार के प्रायजश्चत्तों में, कम णऔर तनयम आदद में भगिन्नाम-स्मरर् सिोत्कृष् ि◌ै (विष्र्ु-पुरार्, खठड-२, अध्याय ६ ,श्लोक१३४१३५) ।

श्रीकृष्र् का ध्यान करने िाले े'ॐ नमो भगिितेिासुदेिाय' मन्ि का जप करें। 'िासुदेि' श्रीकृष्र् का िी नाम िै। उसका अथण िै सिणव्यापी चैतन्य ।

नारायर् को प्रर्ाम करतेसमय 'जय नारायर्' किो । मानशसक जप करो- 'ॐ नमो नारायर्ाय ।' इस पविि
मन्ि का आठ लाख जप करो। यि एक पुरश्चरर् किाता िै। कफर िि न करो। ब्राह्मर्ों और गरीबों को भोजन
कराओ। इससे आध्याजत्मक अनुभि प्रातत िोंगे।

'अिं ब्रह्माजस्म' आदद िेदान्तिाक्यों और ओङ्कार के जप से िेदाजन्तक संस्कार दृढ़ िोते िैं धचत्त शुद्ध िोता िै और क्रमशः आत्म-साक्षात्कार िोनेलगता िै।
प्रत्येक मन्ि से पिले ओङ्कार का उच्चारर् करना चादिए । इसे प्रर्ि किते िैं। इससे मन्ि सजीि िो उठता िै।

सभी मन्िों की क्षमता समान िै। ककसी को श्रेष्ठ और ककसी को तनकृष्ि किना ठीक निीं। ककसी भी मन्ि का
जप करने से भगित्साक्षात्कार प्रातत िो सकता िै। िाल्मीकक तो उलिा नाम - मरा-मरा - जप कर िी तर गये।
कुछ लोग 'ॐ नमः शशिाय' या 'नमो नारायर्ाय' की अपेक्षा 'ॐ' और 'सोऽिम्' को अधिक श्रेष्ठ मानते िैं। यि भी अनुधचत िै। 'ॐ' या 'सोऽिम्' के जप से जो जस्थतत प्रातत िोती िै, ििी राम या राधेश्याम के जप करने से भी प्रातत
िो सकती िै।

राक्षसी-िृवत्त को समातत करने िाला िास्तविक खड्ग राम या ॐ िै। अििा संसार-सागर को पार करने िाली ििी नाि िै। इस विश्ि पर विजय पाने का प्रबल िधथयार िै। अज्ञान, शरीर, िासनाएँ और संस्कारों को जलाने िाली िि अजग्न (ज्ञानाजग्न) िै। आत्मा को जाग्रत करने िाला िि मन्ि िै। शशधथल नाडडयों में शजक्त-सञ्चार करने िाला िि मिलिम िै। शाश्ित सुख और अखठड आनन्द के अनन्त राज्य का द्िार खोलनेका 'समसम' िै। इस
रिस्यमय तलिार को ले कर उठो । संसार का सम्बन्ि तोड दो, कमण और मन के आिरर्ों का उच्छेदन करो,
अज्ञान को शमिा दो, सारी प्रिृवत्तयों को समातत करो और असीम सुख और अनन्त ज्योततमणय संसार में सािसपूिणक प्रिेश करो।

(३) अजपा जप

अजपा जप करो । इससेप्रार् नाद (हृदय की अनाित ध्िनि) मेंलीन िो जायगा। सभी िृवत्तयाँ समातत िो जायेंगी ।

यदद आप बिुत व्यस्त रिते िैं या आपको अधिकतर प्रिास िी में रिना पडता िै तो आपको ध्यान और जप के
शलए अलग से स्थान या समय की आिश्यकता निीं िै। श्िास-प्रश्िास के साथ िी 'सोऽिम्' का जप और 'सोऽिम्'
का ध्यानकीजजए। यि बिुत िीसरल िै। यदद आप ऐसा न करना चािें तो श्िास के साथ राम को जोड सकते िैं।

ऐसी अिस्था में आपके श्िसि की गतत प्राथनणामय और ध्यानमय बन जायेगी । 'सोऽमि्' ् का स्मरर् तथा ीसिण भगिान् ्की उपजस्थतत का अनुभि करतेरदिए। इतना करना आपके शलए पयातणत िोगा ।

भगिान् ्की ओर मन को मोडने के शलए शलणखत जप या मन््-लेखन एक अच्छा तेज चाबुक िै। मन को भगिान् ् में जस्थर करो। मन्् शलखते समय उनके गुर्ों का स्मरर् करो। बाह्य िातिारर् को भूल जाओ। सब-कुछ भूल जाओ। अपनेइष्ट्दिे के साथ अकेले रिो। प्रततददन ककसी स्मृतृत-पुजस्तका में कम-से-कम आिा घठिा मौनपूिणक मन्् शलखो। मन्् ककसी भी भािा में शलख सकते िो। एक िी मन््, चािे गुरु-मन्् िो या अपने इष्ट्दिे का मन्् िी, जस्थर रखो ।

पररिार के सारे लोग रवििार के ददन सन्ध्या को इकट्ठा बैठ कर एक नोिबुक में कोई भी मन््- िरर ॐ, सीताराम, श्रीराम जय राम, ॐ नमः शििाय, या ॐ नमो नारायर्ाय मौन-पूिणक एक घठिा शलखें। इससे अ द्भुत शाजन्त और बल की अनुभूतत िोगी। कम-से-कम एक ददन प्रयोग करके देखो । पररिार के सभी सदस्यों को इससे े लाभ िोगा। अपने शमिों के साथ भी ककसी सािजणतनक स्थान में, मजन्दर में या किीं बैठ कर इस प्ेरर्ादायी सािना को चला सकते िो। मन्् शलखते समय आन्तररक भाि को बनायेरखो। इिर-उिर देखना निींचादिए। इससे जप से भी अधिक एकाग्रता आयेगी। मनैं त्रबिार, उत्तर प्रदेि और पञ्जाब के विशभन्न स्थानों में इसे लागू ू ककया था । सिस्रों लोग इससे अ द्भुत रूप से लाभाजन्ित िुए ि।ैं यदद इसे प्रतत-ददन कर सको तो बिुत लाभ शमलेगा।

(५) जप के लाभ

मन को तनमलण बनाने के शलए जप एक ददव्य साबुन िै। जप निीनता एिंस्फूवत्त देने िाला आध्याजत्मक स्नान िै। िि िमारे सूक्ष्म अथिा शलङ्ग िरीर को बडे ेसुन्दर ढङ्ग से साफ करता िै। सिण प्रकार की गन्दगी िि िो देता िै। जप से हृदय िुद्ि तथा मन जस्थर िोता िै, िडिपुओं का नाि िोता िै, जन्म-मरर् का चक्कर छूिता िै, पाप जल जाते ि,ैं संस्कार शिधथल िोते ि,ैं आसजक्त नष्ट् िोती िै, िैराग्य पैदा िोता िै, कामना का नाि करके मनुष्य तनभयण बनता िै, भ्रम का नाि िो कर अनन्त िाजन्त प्राप्त िोती िै, प्ेरेम की िृद्धि िोती िै और भक्त को भगिान् ् का योग प्राप्त िोता िै। इससे स्िास्थ्य्, सम्पवत्त, बल और दीघण जीिन प्राप्त िोता िै, ज्ञान बढ़ता िै, कुठडशलनी जाग्रत िोती िै और परमानन्द की प्राजप्त िोती िै।

सन्तोि, िाजन्त, मन का सन्तुलन, आन्तररक अध्यात्म-बल, अभय, अनुद्िेग- ये ेआध्याजत्मक उन्नतत के लक्षर् ि।ैं ककसी भी मन्् के जप से ये शसद्ि िो सकतेिैं।
जब ऐलोपैथी, िोम्योपैथी, क्रोमोपैथी, नेचुरोपैथी, आयुिेद आदद सभी िैद्यकीय पद्िततयाँ रोग तनिारर् में असफल शसद्ि िोती ि,ैं तब केिल नाम-स्मरर् िी िै जो आपकी रक्षा करता िै। भगिान् ्का नाम-स्मरर् ऐसा

सञ्जीन िै जो सिभणौम िै, िसिाणार िै और रोगिारी िै। मनुष्य जब दु:खी और तनरिा िोता िै, िति‍ा और उदास िोता िै, दैतनक सांसाररक युद्ध में िार जाता िै, तब उसमें मस्ती भर देने िाली मददरा एकमाि ईश्िर-नाम िै।

अध्यात्मरूपी िृक्ष का बीज भगिन्नाम िै। यि मन की मशलनता का विनाशक िै। यि अनन्त िाजन्त, परम आनन्द और विशुद्ध ज्ञान का प्रदाता िै। उसे जो लेते िैं, उनके हृदय में ििी ददव्य प्रम का सञ्चार करता िै। सभी सुखों का ििी मूल-स्रोत िै। अमरत्ि देने िाला, सभी भयों से मुक्त करने िाला तथा िाजन्त और समािान स्थावपत करने िाला ििी (नाम) सबको सुख और आनन्द देता िै।।

सभी मीठे पदाथों में सिश्रेणष्ठ िै राम-नाम। ििी िाजन्त का तनिास-स्थान िै। ििी िुद्ध आत्माओं का जीिन िै; िीिकि रव्यों में सबसेउत्तम िीिोक िै।

प्रापजञ्चक तृष्णा की आग को ििी बुझाता िै। हृदय के अन्दर सुतत ईश्िर-ज्ञान को ििी जगाता िै। सािक को ििी ददव्य आनन्द के सागर में तनलाता िै। राम और उनके नाम की जय िो !

"एक क्षर्भर के शलए भगिान् का स्मरर् करे तो उस प्रार्ी के मिान् से मिान् पाप भी तुरन्त नष्ट िो जाते िैं" (विष्णुपुरार्-६-८-१०)।

भगिान् के नाम में अतनिचणनीय िजक्त िै। उसमें सिणप्रकार की ददव्य िजक्तयााँ िैं। च्यिनप्राि, मकरध्िज, बादाम, िसन्तकुसुमाकर या स्िर्ण-भस्म से भी बढ़ कर ििी मूल्यिान् िै। ििी रिस्यमय और अचूक ददव्य इजेक्िन नं० ११९१०१९४ िै ।

भगिान् को भुला देने िाला इिलोक और परलोक दोनों से िाथ िो बैठता िै। जो स्िाथी जीिन व्यतीत करते िैं, जो

अपने अिङ्कार, गिण आदद के कारर् एक-दूसूरे के साथ भेद-भाि रखते िैं, उन लोगों का जीिन तनजश्चत िी अिान्त रिता िै। एकमाि तनरन्तर नामस्मरर् िी सारे दु:खों और कष्टों को दूरू कर सकता िै। ििी िाजन्त, सुख एिं अमरता प्रदान कर सकता िै। त्याग से स्िाथण और अिङ्कार नष्ट िोते िैं। ददव्य योग के शलए स्िाथण-त्याग िी तनकितम मागण िै।

नामस्मरर् से जन्म-मृतूयु-रूपी मिारोग से मुजक्त िोती िै। मोक्ष-प्राजतत का ििी सािन िै।

प्रभु का नाम संसार-सपणके काटे िुए प्रत्येक प्रार्ी का िीिवारी िौषि िै। ििी अमृत िै; पीनेिाले को अमर बनाता और तनरन्तर िाजन्त प्रदान करता िै। ईश्िर का नाम-जप करने िालों से यमराज डरते िैं। उन तक िे पिुाँच निीं सकते । मृकठडु ऋवि के पुि माकणठडेय भगिान् शिि के नाम के बल पर िी अमर िो गये। िे उस अभय और परम गतत को पा गये।

भक्त पूजा के समय अङ्गन्यास का मन्‍ जिपता और अपनेशिर, हृदय, शिखा, भुजा आदद को स्पि णकरता ि ै। मन्‍ के प्रत्येक अक्षर में चैतन्य ि ोता ि ै। मन्‍ जिप के साथ अपने अिंयों के स्पि णसे सिाक क्रमिः ददव्यत्‍ पाता ि ै। िि आध्याजत्मक जाग्रतत ि ै। उससे आध्याजत्मक तरङ्ग उठती ि ।ैं तमस्‍ ्और रजोगुर्‍ क्षीर्‍ ि ोतिैं तथा सत्त्‍ गुर्‍ भरता ि ै। अपने आराध्य दिे से िि एकरूप ि ोता ि ै। िि सालोक्य, सामीतय, सारूतय अथिा सायुज्य मुजक्त प्रातत करता ि ै।

(६) भिापूिकण तनरन्तर जप को आिश्यकता

आध्याजत्मक ध्येय को सदा सामने रखो और सारी अडचनें एक-एक करके दूरू करने का उग्र प्रयत्न करो। तभी आत्मबल प्रातत कर सकोगे। भगिान्‍ ्का सतत स्मरर्‍ और उनकी उपजस्थतत का भान ध्येय-शसद्धि में सिायक िोगा । तीन-चार मिीने तक तनरन्तर मानशसक नाम-स्मरर्‍ का अभ्यास करते रिने से आदत ि ो जायगी और उससे जब भी अपने काम से अिकाि शमला तो मन तुरन्त नाम-स्मरर्‍ करने लग जायगा । कफर िि अपने-आप विचार की पृष्ठभूशम में चलनेलगेगा। यि आपकी आध्याजत्मक सम्पवत्त ि ै।

मृतयु के समय यदद भगिान्‍ ्का स्मरर्‍ ि ो जाय तो मोक्ष तनजश्चत ि ै। भगिान्‍ ्कृष्र्‍ ने ्आश्िासन ददया ि ै- "जो मनुष्य मृतयु के समय एकमात्र मेरा िी स्मरर्‍ करता ि ै, िि मुझमें लीन ि ो जायगा; इसमें सन्दिे निीं" (गीता ८-५) । लेककन मृतयु के समय आप भगिान्‍ ्का स्मरर्‍ तभी कर पायगें जबकक जीिनभर उसका अभ्यास करेंगे । भगिन्नाम-जप की खूब आदत डालो। तभी मृतयु के समय आपको भगिान्‍ ्का स्मरर्‍ करना सरल िोगा । यदद आप तेरि करोड बार भगिान्‍ ्का मन्‍-जिप करो तो मूततरूणप में उनका दिणन कर सकोगे । श्रद्धा और आस्थापूिकण नाम-स्मरर्‍ करने से चार िि णमें यि पूरा ककया जा सकता ि ै।

'ि रर ॐ' का जप आप चौदि घंटों में दो ि जार माला कर सकोगे, सात घंटों में राम-मन्‍ का जप एक लाख और पौन घंटे में दि ि जार कर सकोगे ।

ध्यान के शलए धचत्रकूट बिुत उत्तम स्थान ि ै। ििााँ कलकल-तननाददनी पुण्य-तोया मन्दाककनी नदी प्रिादित ि ो रिी ि ै। तुलसीदास जी अपनी चौपाई में किते ि ैं कक दूध और फल मात्र का आिार ले कर धचत्रकूट में श्रद्धा के साथ राम-मन्‍ का जप करें तो राम-भक्त छः मिीनों में भगिान्‍ ्श्रीराम के दिणन कर सकेंगे ।

तनत्य-प्रतत मन्‍-जिप करने िालों में कुछ लोगों के शलए तो िि याजन्त्रक बन जाता ि ै। जप के समय उन्िें कोई आनन्द निीं रिता । उनको चादिए कक भाि जाग्रत करें तथा मन्‍ के अथणऔर भगिान्‍ ्के गुर्ों का मनन करें, मन्‍ की ि जक्त और चेतन्य को पिचानें और हृदय तथा ि रीर के अर्ु-अर्ु में भगिान्‍ ्के अजस्तत्‍ का अनुभि

करें। इससे ि हृदय में आनन्द, अनन्त िाजन्त और अततनिणचनीय सुख का अनुभि करेंगे जो अनुपम तथा रोमाञ्चकारी िोगा।

जप में मन्‌जिप की सङ्ख्या का िीिे मित्त्‌ निीं। उसमें िुद्‌तिा, एकाग्रता और भिा आिश्यक ि।ै यि अधिक मित्त्‌ का िै।

मिाा, परा या पश्यन्ती आदद के शलए परिान िोने की आिश्यकता निीं। अथण और भिा सदित 'ॐ' का मानशसक जप तनयशमत रूप से करो। इससेआध्याजत्मक लाभ शमलेगा। गङ्गा के ककनारे कङ्कड धगनने में क्यों व्यथण समय गिाँते िो ? गङ्गा में खुल कर निाओ ।.. समझदार बनो ।

अष्िम अध्याय: कमयणोग

(१)कमयण ोगकीआिश्यकता

सररताएँ सिदणा सबके शलए ताजा, स्िच्छ तथा पेय जल प्रदान करती िैं। िृक्ष फल तथा छाया देतेिैं। सूयण प्रकाि, ऊष्मा और िजक्त प्रदान करता िै। पृथ्िी सभी प्रकार के िान्य, िाक और फल देती िै। पुष्प सौरभ एिं सुिमा प्रदान करतेिैं। गायें पौजष्िक दुि देती िैं। केिल मनुष्य को छोड कर िे सब असीम आत्म-त्याग करते िै।ं एकमात्र मनुष्य िी तनरा स्िाथी िै।

राष्रीय जाग्रतत के शलए आध्याजत्मक संस्कृतत की अतनिायण आिश्यकता िै जजसका आज तनतान्त अभाि िै। जीिन का ध्येय ईश्िर-साक्षात्कार िै। केिल आध्याजत्मक संस्कृतत में िी िि िजक्त िै जजससेमनुष्य का आत्मबल बढ़ता िै और स्िाथण, भीरुता आदद का नाि िो कर िि िजक्तिाली तथा सािसी बनता और िरीर के मोि से मुक्त िोता िै। तनःस्िाथी व्यजक्त िी देि की सच्ची सेिा कर सकते िैं, एकता के शलए काम कर सकते िै ं और विश्ि-प्रेम को विकशसत कर सकते िैं।

प्रत्येक व्यजक्त अपने प्रतत तथा अपनी स्त्री और सन्तान के प्रतत बिुत उदार रिता िै, पर िि दूसरों की उपेक्षा करता िै। व्यथण िी िि सोचता िै कक िि दूसरों से शभन्न िै। यि अज्ञान िै, माया िै। जन्म-मरण और मानिीय तकि एिंकष्िों का यिी कारण िै। भेदभाि िी मृत्यु िै और एकता िी िाश्ित जीिन िै। विशुद्ि प्रेम के द्िारा लोगों का

हृदय जीत लीजजए। सत्य का आिार ले कर योग के क्षेत्र में विजयी िोते चले े चशलए। अिङ्कार का त्याग कर परम िाजन्त के असीम राज्य में प्रिेि कीजजए। अज्ञान को दूर कर आत्म-ज्ञान प्राप्त कीजजए। िासनाओं को कुचल कर ददव्य आनन्द के असीम मागणमें चशलए।

संमस्त बुराइयों का मूल स्रोत स्िाथण िै। िि अज्ञान से पैदा िोता िै। स्िाथी मनुष्य लोभी और अन्यायी िोता िै। ििईश्िर से बिुत दूर िै। िि अपना िेतु शसद्ि करने के शलए सब-कुछ कर सकता िै। अपना स्िाथणसािनेके शलए िि औरों को घायल कर सकता िै, औरों की सम्पवत्त छीन सकता िै और अन्य कई पाप-कम णकर सकता िै। न तो उसमें समझ िोती िै कौर न चररत्र। िि जानता निीं कक मानशसक िाजन्त क्या िस्तु िै। िि सदा दूसरों की सम्पवत्त छीनने, सत्ता िस्तगत करने और नाम तथा ख्यातत पाने की िी योजनाएँ बनाता िै। िि िमेिा अपने को दूसरों से अलग मान कर चलता िै। िि अपनी पत्नी, बच्चे ेऔर सम्पवत्त से अत्यधिक आसक्त रिता िै। आसजक्त और दूसरों के प्रतत भेदभाि की पराकाष्ठा तक िि पिुँच जाता िै। योग-सािना में स्िाथणबिुत बडी बािा िै। उसे ेतनःस्िाथण सेिा, दान और सत्सङ्ग के द्िारा तनमूल कीजजए।

स्िथिण के कारर् आपका मन सङ्कीर्ण तथा हृदय संकुधचत ि ो गया ि ै। उसे ेिविाल करने का एक ि ी उपाय ि ै; तनःस्िथिण ि ो कर दूसूरों की सिा और सियता करना। तब आप परमेश्िर या ब्रह्म से एक ि ो जायगें। अतः सिा में आनन्द अनुभि कीजजए ।

कई लोग ि ैंजो ििों तक अपना जीिन गङ्गाति पर व्यतीत करति; ेंि जप, कीतनण और िेदान्त-ग्रन्थों का अध्ययन करतिंे। ि े बार-बार 'अि ब्रह्माजस्म' का जप करते ि ।ैं कफर भी आत्म-साक्षात्कार निीं कर पाते। िो पि ू णि जैसे ेथे, आज भी िैसे ि ी ि ;ैं क्योंकक उनका धचत्त विाल निींिं। उनकी ि ृवृत्त उदार निीं ि ै। सत्यििािेक के

शलए धचत्तििाल्य अत्यन्त आिश्यक गुर् ि ै। अथक तनःस्िथिणता, दानिीलता, मानि-सिा, दयाभि तथा स्िय-ं स्फूर्त्तं स्छिन्द उदार ि ृवृत्त से हृदय िीघ्र विाल िोगा। प्राणिमाि में एक ि ी आत्मा तनिास करती ि ै। यदद आपमें सिणविाी प्रम निीं ि ै, यदद आप अपनेपास जो-कुछ ि ै उसका उपभोग दूसूरों के साथ बाँ कर निीं कर सकते ि ैं तो कफर भगिान् ्का साक्षात्कार कैसेकर सकेंगे?

मनुष्य किेल इसी एक विश्िका नागररक निीं ि ै, कई विश्िों का ि ै। उसे ेप्रलोभन, भय आदद का सामना किेल इसी लोक में निीं करना ि ै िरन् ्अन्य कई लोकों में भी करना पडता ि ै। गन्धिण-लोक तो सम्पूर्ण विकारमय ि ै। इसीशलए योगिास्िमें किा ि ै कक सिाक को पिले अपनी िुद्धि करनी चादिए तथा अपनी इजन्रयों पर तनयन्रि और िासनाओंका उन्मूलन करना चादिए। इस भाताँत यम के अभ्यास में पूर्तणः जस्थत ि ो जाने के अनन्तर ि ी मूलािार-चक्र में सुितत कुठडशलनी िजक्त को जाग्रत करने का प्रयास करना चादिए, उससे ेपूिण निीं। यदद आसन, बन्ि, मुरा और प्रार्ायाम द्िारा धचत्त की िुद्धि प्रातत करने सेपि ू णि कुठडशलनी जाग्रत िुई तो सिाक के सामने अन्यान्य लोकों के कई प्रलोभन आते ि ैंजजनका सामना करने की उसमें पयातणत िजक्त निीं िोती ि ै और िि बुरी

तरि अिःपततत ि ो जाता ि ै। कफर योग की जजस सीढ़ी तक िि पिले चढ़ चुका था, िािाँतक चढ़ना उसके शलए असम्भि ि ो जायेगा। इसशलए सिाक को पिले आत्मिुद्धि कर लेनी चादिए। यदद जप, कीतनण और सतत तनःस्िथिण सिा के द्िारा यि पूर्ण िुद्धि प्रातत ि ो गयी तो कफर कुठडशलनी स्ियं जाग्रत िोगी और िित्रिलािारी, ज्ञानतनधि और िाजन्त और सुख के आगार भगिान् ्शिि के साक्षात्कार के शलए मस्तक के ऊपरी भाग में जस्थत सिस्रार की ओर जायेगी ।

म ्तनःस्िथिण भिा से सकिम णका पालन
जीिन के चरम लक्ष्य को प्रातत करने की पिली सीढ़ी ि ै; तनष्काम कम णअथात्
। तनष्काम कम णके अभ्यास से धचत्त िुद्ि िोता ि ै और भेद-भाि शमिता ि ै। तब भगित्कृपा पानेऔर धचत्त को जस्थर करने के शलए उपासना में लगना िोगा। अन्त में िेदान्त का आश्रय ले कर अज्ञानािरर् शमिाना िोगा और जन्म-मृत्यु-रूपी संसार-सागर से मुक्त ि ो कर किैल्य मोक्ष की प्राजतत करनी िोगी।

तनःस्िथिण सिा के शलए भरपूर उत्साि तनमार्ण कर लीजजए । विाल, उदार और विस्तृत हृदय युक्त सदिष्णुता अपनाइए । सबके प्रतत दयालु रदिए। सबसे ेप्रेम कीजजए। सबकी भगित्-भाि से सिा कीजजए ।

देना सीणखए। देने में बडा आनन्द िै। यि बिुत कम लोग जानते ि।ैं ईश्रिच्छा पर भरोसा रखना सीणखए । आत्म-समपर्ण अतनिचणनीय िजन्त िै। इसका अनुभि विरले िी कर पाते ि।ैं ििवेक करना सीणखए। सत्य और असत्य का ििवेक करने में मिान् ्आनन्द िै। इसकी पिचान बिुत कम व्यजक्तयों को िी िोती िै। तनविकणार रिने का अभ्यास कीजजए। िैराग्य को विकशसत करने में आत्यजन्तक तृजृतत िै। इसे इने-धगने लोग िी समझ सकति।ैं कुछ लोग काम कर सकति,ैं ध्यान निीं। कुछ लोग घ्यान कर सकति,ैं काम निीं। यि एकाङ्गी विकास िै। प्रत्येक में ध्यान और तनष्काम कम णदोनों करने की िजक्त िोनी चादिए। यि समन्िय योग िै। यि िजक्तदायी योग िै। इसके शसद्ध िोनेपर, आप संसार में रिें या एकान्त में, विक्षेप का अथातण ्धचत्त चाञ्चल्य का उपालम्भ निीं दे सकते। तभी आपके मन का सन्तुलन बना रि सकेगा और तभी सिाणङ्गीर् विकास सम्भि िोगा।

विश्ि-प्रेेम को विकशसत करो। विश्िात्मा के साथ एक िो जाओ। स्िाथिणऔर संकुधचतता छोडो। फैलो, फैलतेजाओ । जागो, उठो । शिधथलता और उदासीनता त्यागो। एकता का जीिन व्यतीत करो। सुतत िजक्तयों को प्रकि िोने दो। उद्यत िोओ, जस्थर रिो। आत्मा को पिचानो। प्रोज्ज्िल भविष्य आपकी प्रतीक्षा कर रिा िै।

यदद आप अपनी पत्नी और सन्तान में िी आसक्त रिे तो विश्ि-प्रेम विकशसत निींकर सकोगे, विश्ि-भ्रातृत्ि पनपा निींसकोगे, अपनेबच्चों से जो प्रेेम िै, ििी प्रम दूसूरों के बच्चों के प्रतत व्यापक निीं कर सकोगे, सभी बच्चों को अपने बच्चेनिीं समझ पाओगे। आपका हृदय संकुधचत और सीशमत िो जायेगा। आपका प्रेेम कुछ िी लोगों तक सीशमत रि जायेगा। स्िाथिण के कारर् आपनेअपनेघर के लोगों तक िी अपनी सीमा-रेखा बना ली िै। सदा आप यिी सोचते रितेिी कक 'मेरे घर िाले ेसमृद्ध िोतेजायें; िम खिु रिें, दूसूरों के सुख-दु्ुःख की धचन्ता में क्यों पड ें?'

परन्तु जजसका प्रेेम विश्िव्यापी िो गया िै, ििि सबकी ओर समान दृजष्ि से देखता िै। ििि सबसे प्रेेम करता िै, सबको गले ेलगाता िै। सभी बच्चे उसके अपनेबच्चैि।ैं सभी पुरुि उसके भाई िैंऔर सभी जस्त्रयााँ उसकी बिन। सारा विश्ि िी उसका पररिार िै। संसार िी उसका घर िै। सबके प्रतत उसे ेसिा-नुभूतत िै; ििि सबकी सेिा करता िै। पास में जो कुछ िै, ििि सबके साथ बााँि कर भोग करता िै। उसे ेसबके भले की धचन्ता िै। दूसूरों के दित के शलए ििि अपना दित त्याग देता िै। ििि जीता िै दूसूरों के शलए और मरता भी िै दूसूरों के शलए । ककतना भव्य व्यजक्तत्ि िै उसका ! और ककतना ििशाल-हृदय िै ििि ! ििि तो िरती पर साक्षात् ्भगिान् ्िी िै।

हृदयिीन िेदान्त पूर्णतः िुष्क िै। ज्ञान के त्रबना भजक्त अन्धी और अजस्थर िै। कम णसे पूर्णता आती िै। हृदय की भािना कम णके द्िारा अशभव्यक्त िोती िै। तनःस्िाथिण सेिा के द्िारा िुद्ध अद्वित भािना पैदा िो सकती िै। पदाथण मात्र में आत्मभाि देखने िाला मुक्त पुरुि विश्ि की सेिा से भला कैसे ेविमुख िो सकता िै ?

दु्ुःणखयों के प्रतत तनजश्चत, गिरी और सकक्रय संिेदना प्रकि करने िाले ेलोग विरलेि।ैं केिल मौणखक सिानुभूतत ददखाने िालों से दुतुनया भरी पडी िै। सकक्रय और तनजश्चत सिानुभूतत िाला व्यजक्त जिााँ भी दु्ुःखी को देखेगा,

उसके पास जो कुछ भी िै, िि उसे तुरन्त दे देगा। उसका हृदय बिुत िी कोमल िोता िै। तीव्र विपवत्त में पड़िुए व्यजक्त को देखते िी उसका ददल वपघल जायेगा । दुुःखी मनुष्य का दुुःख िि स्ियं अनुभि करेगा। केिल मौणखक सींिेदना प्रकि करने िाला व्यजक्त पक्का ढोंगी िोता िै। अतनजश्चत सींिेदना िाला व्यजक्त दुुःखी की दयनीय अिस्था देख कर थोडा-सा दुुःख अनुभि करेगा; परन्तु अपनी जेब से उसे ेकुछ भी सिायता करने को तैयार न िोगा। उसकी मुट्ठी बन्द रिती िै। अजस्थर सींिेदना-युक्त व्यजक्त आगेचल कर अधिक अनुभि पानेके बाद सुजस्थर सींिेदना िाला बन सकता िै।

एकमाि तनःस्िाथण सिा िी सािक को विश्ि चैतन्य एिं परमेश्िर के साथ एकरूपता की ओर ले जा सकती िै। जजसका धचत्त िुद्ि निीीं, िि भले िी सब िेद पारङ्गत िो, बेदान्त का विद्िान् ्िो; पर उस ब्रह्म का या परमात्मा का साक्षा-त्कार निीींकर सकता जो कक प्रत्येक प्रार्ी के हृदय-मजन्दर में िै, विश्िािार िै, सिणव्यापी और आत्म-प्रकािी िै।

सिा का िेतु क्या िै ? दररिों और दुुःणखयों की अधिक सिा क्यों की जाती िै; समाज और देि की सिा क्यों करें ? इसशलए कक सिा करने से धचत्त िुद्ि िोता िै। अिङ्कार, घृर्ा, ईष्याण, उच्चता आदद के भाि समातत िोते िै।ं नम्रता, िुद्ि-प्रेम, सिा-नुभूतत, सदिष्र्ुता और करुर्ा जाग्रत िोती िै। भेद-भाि शमिता िै। तनःस्िाथितणा पनपती िै। जीिन के प्रतत दृजष्िकोर् वििाल िोगा। जीि माि की एकता अनुभि िोने लगेगी। उदार दृजष्ि के साथ हृदय भी उदार िोगा। पररर्ामस्िरूप आत्मज्ञान िोगा । 'सबमें एक' और 'एक में सब' की अनुभूतत िोगी। असीम सुख शमलेगा। व्यजक्त-व्यजक्त की समजष्ि िी समाज िै। विश्ि भगिान् ्की अशभव्यजक्त िै। मानि-सिा िी भगित्सिा िै। सिा िी पूजा िै। इस भाि से सारे काम िोनेचादिए। तब िीघ्र धचत्त िुद्ि िोगा और आत्मानुभि िोगा।

अन्तमुखण रिो। आत्म-लीन रिो। आत्मा को समझो। िीर बनो। मुक्त रिो। खुि रिो। प्रेम, ज्ञान और समझ से िी राष्रों में एकता आ सकेगी। आध्याजत्मक संस्कृतत या िेदान्त के अभ्यास से समाजों को जोडा जा सकता िै। उपतनिदों के उस प्राचीन ज्ञान को समझनेसे जाततयााँ शमलायी जा सकेंगी। हृदयिैाल्य और व्यापक सदिष्र्ुता के द्िारा सारे सम्प्रदाय और परम्पराओं को एक ककया जा सकेगा। पररिार के सदस्यों में भी प्रेम, सौिादण और ज्ञान से िी एकरसता आ सकेगी।

(२) कमयणोग के प्रकार

आत्मभािपूणक मानिता की तनःस्िाथण सिा िो धचत्तिुद्धि का सािन और परम सत्य के साक्षात्कार का एकमाि मागण िै। उस सिा का माध्यम कुछ भी िो सकता िै जैसे- सािजणतनक और सामाजजक संस्थाओं को दान देना, गरीबों को भोजन और नङ्गों को िस्ि देना, अभािग्रस्तों के प्रतत सींिेदना प्रकि करना, रोधगयों की सिा करना, पतततों को सिारा देना, पीडडतों की सिायता करना, अज्ञातनयों को उनसे ेकुछ भी प्रततफल की अपेक्षा न रखते िुए

ज्ञान देना, गरीब विद्याधथयणों को त्रबना ककसी प्रत्याि के पढ़ाना और यि समझना कक जो कुछ िम कर रिे ि,ैं यि सब उस भगिान ्की िी योजना िै और िम उसके िाथ के साधन िै, तनशमत्त मात्र िैं। यिी तनष्काम कमयणोग िै।

यदि गरीब रोधगयों का उपचार सेिा मनोभाि से करे तो उसका धचत्त शीघ्र शुद्ध िोगा। उसके शलए अपना धचत्त शुद्ध करने का बिुत स्रोत खुला िुआ िै। िैद्य यदद कमयणोगी बनेतो िि बडी सरलता से भगित्साक्षात्कार कर सकता िै। जजस ककसी की भी िि सेिा करे तो यिी समझेकी साक्षात ्भगिान ्की सेिा कर रिा िै।

गरीब, रोगी, दीन और दु:णखयों को दान दो। अनाथों को, अपङ्गों को, अन्धों को, असिाय विधिाओं को दान दो। साधु, संन्यासी तथा आशमकण और समाज सेिी संस्थाओं को दान दो। उस व्यजक्त को धन्यिाद दो जो आपको दान-पुण्य करने का अिसर देता िै। सेिा मनोभाि से और दानशीलता द्िारा भगित्साक्षात्कार करो। इस सेिा भािना से दान देने िाले धन्य िैं।

दूसूरों को समझनेकी बुद्धि को सिणदा विकशसत करो। छोटे भाइयों को भी आध्याजत्मक मागण में लगाओ। उन्िें ऊपर उठाओ। उनका मागणप्रशस्त करो। उनसे पूर्णता की अपेक्षा न रखो । उनके प्रतत दयालु रिो। जैसे आप अपना प्रयत्न कर रिे िो, िैसे िी िे भी यथा–शजक्त अपना प्रयत्न कर रिे िैं। उनकी सिायता करने से आपको भी उन्नतत िोगी।

हृदयशुद्धि और ददव्य ज्योतत के अितरर् के शलए उत्सािपूिकण तनःस्िाथण सेिा का अशभयान प्रारम्भ करो। सुतनयोजजत और व्यिजस्थत रूप से काम करो। सेिा में तीव्रता रिे; लगन रिे। थोडे समय तक िी विश्राम और तनद्रा लो। त्रबना कष्ट उठाये सुख की प्राजतत निीं िोती। इसका फल अमरत्ि की प्राजतत िै। एक तेजस्िी योगी बनो! परमेश्िर और उनके नाम की, सम्पूर्ण तनःस्िाथण सेिकों की तथा गीतोक्त भािना के अनुसार कमरणत कमयणोधगयों की जय िो !

आध्याजत्मक जगत ्में सङ्ख्या का मित्त्ि निीं िै। अद्िैत िेदान्त की स्थापना करने िाले शङ्कराचायण एक िी थे।

िेदान्त के अनुयायी इस विश्ि में असङ्ख्य िैं तो क्या िम यि समझेंकक िेदान्त का काम या या िेतु उत्तम िै। तनष्ठािान ्सेिक और सदस्य एक बडी सम्पवत्त िैं। इन थोडे से साधथयों के द्िारा बिुत बडी आश्चयजणनक सेिा की जा सकती िै। कभी यि शशकायत निीं िोनी चादिए कक िमारे पास सदस्यों की सङ्ख्या कम िोनेके कारर् िम समाज-सेिा का कोई उल्लेखनीय कायण निींकर पाते।

तनधणनों और रोधगयों की ककसी भी प्रकार की मौन सेिा िी आध्याजत्मक श्रेय और त्िररत प्रगतत के शलए एक अच्छा साधन िै। सिायता के शलए दो-तीन साथी भी रिें तो पयातणत िै। एकीभूत हृदय और उन्नत आदि णके साथ काम करें तो दो-तीन व्यजक्त भी बिुत उपयोगी सेिा कर सकतिे ैं।

किसी भी मतभेद या फूट ि निभा लिा चानिए। नमत्रता, प्रम और गलतफिमी ों निरािरण द्वारा समाज ि शानतत बिाये रखिी चानिए। तब सबसे एिता स्थानित िोगी। तब ई ठोस िाम ि सिेंगे। शुद्ध प्रम और सतत सेवा ों द्वारा सबि हृदय में प्रवेश िरि ि लिा सीखिी चानिए। यि बहुत बडा योग ि।

एक अंगरेज जजलििी था। िि बडा दयालु था। एक ददन सडक पर उसनेएक मरर्ासन्न रोगी को देखा। उसने उसे ेअपनेकन्र्ो पिर उठा कर पास के अस्पताल में पिुँचाया। उसकी एकत् की भिाना को तो देणखए ! िि भले िी उपतनिद् न जानता िो, पर िि सच्चा िेदान्ती था।

कई लोग, बजल्क कई संन्यासी तक यि किते िैं कक मित्मा गान्र्ी सामान्य कमयणोगी थे, िेदान्ती निीं; परन्तु सिी बात तो यि िै कक मित्मा गान्र्ी से बढ़ कर िेदान्ती कोई दूसूरा निीं िै। उनके जिीन का एक-एक क्षर् व्यिािाररक िेदान्ती का िी जिीन था। िे इस विश्ि के नाडी केन्र थे। सबके साथ िे एक-रूप िो गयेथे। िे सभी को पे्रेम से अपना चुके थे। स्िाथिण-त्याग, सेिा, दिंसां, सत्यतनष्ठा, ब्रह्मचयण, नम्रता और एकता - यिी उनकी नीतत थी; तथावप िे िेदान्ती का त्रबल्ला निींलगातेथे और न िी तथाकधथत िेदाजन्तयों को प्रसन्न करने के विचार से 'म ैंब्रह्म िै' - 'अि ब्रह्माजस्म' कितेथे। यिी उनकी िुदि या दुबुणलता थी ।

सारा विश्ि आपके विरुद् खिडा िो जाय तो आपको उसका सामना करना िोगा। सारा विश्ि यिदद एक तरफ िो और आप अकेले ेदूसूरी तरफ, तब भी अपनी जस्थतत पर दृढ़ रदिए, अपनेआदिों और शसद्िान्तों से एक अङ् गुल मिा भी विचशलत न िोइए ।

तामशसक लोग जो करना चिें, उन्िें करने दो; झूठी अफिािें उडाने दो, चुगली खाने दो। िढ़ बनेरिी। अशभयोग, खतरे और ककसी प्रकार के विरोि से घबराओ निीं। भगिान् सदा आपके साथ िै। 'सत्यमेि जयते नानृतम्'। आप सत्यतनष्ठ रिी, प्रामाणर्क रिी। दुगुने उत्सिा और िजक्त से तनःस्िाथिण सेिा ककये जाओ ।

(३) कमयणोग का अभ्यास

कम णिी पूजा िै। काम नारायर् की उपासना िै। यि भूलना निीं चादिए कक काम ध्यान िै। काम और ध्यान के समन्यि द्िारा आध्याजत्मक विकास करना चादिए। मितर का काम भी यदद सिी रीतत से ककया जाय तो योग ि। सारे विश्ि को िी अपना घर समझो (िसुिैि कुिुम्बकम्), अपना बडा पररिार समझो। आखँ बन्द करके बैठने की आिश्यकता निीं।

साक्षी-भिा, अकतुं त्-भिा अथिा तनष्कामभिा से ककया िुआ कम णिास्ति में कम णिी निीं िै। िि ज्ञान-रूपी अजग्न से भस्म िो जाता िै। िि संसार का बन्िनकारक निीं िै। श्री िङ्कराचायण ने केिल सकाम कम णका िी तनिेि ककया िै। आजके अधिकतर कट्टर मायािादी लोगों ने श्री िङ्कराचायण के भािों को अयथाथण समझा िै।

तनःस्ाथिण कम ण(मानि-सिेा) बीज ि ै। नारायर्-भिा अथात्ण ्सिेा के समय यि भाि रखना कक जो कुछ भी प्राणर् मिा दीखता ि ै, िि सारा नारायर् का िी प्रततरूप ि ै और म ैंइन प्राणर्यों में उस प्रभु की सिेा कर रिा ि ूँ, जड ि ै। उत्सिा िृजृष्ठि ै और फूल ि ै हृदय की वििालता। धचत्तिुद्धि फल ि ै। यि ि ै कमयणोग का माग।ण

पाल और जोन ने किा ि ै- "भगिान् ्का आिास-स्थान मानितनशमतण मजन्दर निीं ि ै िरन् ्उन नर-नाररयों का हृदय

ि ैजजनमें प्रेम-भाि और लोक-कल्यार् की तडप ि ै।" मनुष्य का हृदय िी भगिान् ्का भव्य मजन्दर ि ै। ििी लोग नाम और यि अजनण के शलए मजन्दर बनिाते ि ैं और उस पर अपने नाम की शिला लगिाते ि ।ैं क्या यि मूखतणा निीं ि ैं?

भगिान् ्सबके स्रष्टा ि ,ैं संस्थापक और आिार ि ।ैं ऊँच और नीच सभी प्राणर्यों में उनका तनिास ि ै।

तनःस्ाथिण भाि से अथक सिेा करना तथा अपनी सिेा ककसी को करने न देना और दूसूरों से सिेा की अपेक्षा भी न रखना -यिी योग ि ै और यिी िम णि ै।

अपने क्षुर अिङ्कार को भूल जाओ। अपने स्ाथ,िअपनी इच्छाओं और आकांक्षाओं को भूल जाओ। सबके साथ एकरूप िोओ। दूसूरों के शलए काम करो। सारी तनम्नताएँ छोड दो। भव्य, उदात्त और उदार बनो। तभी अपनी आत्म-प्रकृतत और सिेसिणजक्तमान् ्असीम 'अिम्'् को िीरे-िीरे समझने लगोगे ।

जो अपने को भूल कर, अपनी सुख-सुवििा की धचन्ता न करतिेुए दूसूरों की सिेा-सुश्रूिा करता ि ै, िि आध्याजत्मक सािना में प्रगततिील, सािक ि ै।

तनःस्ाथी और िरीर के प्रतत अनासक्त देिाध्यास से मुक्त पुरुि िी मानिता की सच्ची सिेा कर सकता ि ै। उसीं में िास्तविक िजक्त िोगी और ििी तनभयण िोगा।

िुद्ि स्िर्णसे कोई आभूिर् निीं बनाया जा सकता ि ै। कम-से-कम तीन प्रततित कोई-न-कोई दूसूरी िातु शमलायी जाय तभी आभूिर् बनाया जा सकेगा। इसी प्रकार परमेश्िर भी अपने में तीन प्रततित रजोगुर् शमला कर ब्रह्माण्ड में काम करते ि ।ैं इसशलए उन्िें कोई लेप निीं िोता ि ै। मनुष्य में यदद नब्बे प्रततित रजोगुर् िो और केिल तीन प्रततित सत्त्िगुर् िो तो िि तनजश्चत िी दूवित िो जाता ि ै। जो कक विश्ि की सिेा करना चािते ि ,ैं उनमें भरपूर सत्त्िगुर् अथात्ण ्िुद्धि िोनी चादिए। तभी िे सांसाररक भोगों के सम्पकण में आ कर भी उनके प्रभाि से बचे रि सकेंगेऔर लोगों की भी उन्नतत कर सकेंगे।

घृर्ा, दपं तथा सत्ता, पद और सम्पवत्त की आकांक्षा सब छोड दो। नम्रता का मुकुट पिन ो। िुद्ि और तेजस्ी बनो। भगिान् ्में श्रद्िा रखो। जप और ध्यान में जस्थर रिो। प्रेम और प्रकाि प्राप्त करो।

सदा फुरतीला रिने की आदत डालो। दूसूरों की भलाई के शलए भरसक त्याग करो। स्ाथिणको सिदणा त्याग दो ।

सेिा या दान के प्रततफल की कुछ भी अपेक्षा मत रखो। उनको ि्न्यिाद दो कक उन्िोंनेआपको सेिा का अिसर ददया।

जो समाज की सेिा करतेि,ै िे िस्तुतः अपनी िी सेिा करतेि।ै दूसरों की सिायता करने िाला िास्ति में अपनी िी सिायता करता िै। इसशलए जब भी दूसरों की, देि की या ककसी की सेिा करो, तब यिी समझो कक भगिान् ्ने े सेिा के द्िारा आपको सुिरने, प्रगतत करने तथा नि-तनमाणि का अिसर ददया िै।

दूसरों की सिायता और सेिा का कोई भी अिसर िाथ से जाने न दो। स्िेच्छा एिं प्रसन्न मुरा से सेिा करो। उदास मुखमुरा न ददखाओ। एकाग्रता और तनष्ठा के साथ प्रत्येक कायणि को सुचारु रूप से सम्पाददत करो। यथासम्भि दूसरों की सेिा करने में अपनेजीिन के प्रत्येक क्षर् का उपयोग करो। दूसरों की सेिा करो। दूसरों की सिायता करो। अपनेहृदय

को िुद्ि तनष्काम प्ेरम से पररपूररत करो। सदा
कक्रयात्मक भलाई करो।
तनत्यप्रतत तनःस्िाथणि भाि से समाज-सेिा इस भाि से की जाय कक म ैंभगिान् ्की िी प्रततमूवत्त की सेिा कर रिा

िूँ

तो अजग्निोत्र का स्थान ले सकती िै और हृदय को िुद्ि कर सकती िै।
काम में लीन रिो। पूरे हृदय, मन और आत्मा से काम में लगो। फल की धचन्ता न करो। जय-पराजय के विषय में न सोचो। भूतकाल का विचार न करो। पूर् णविश्िास रखो। आत्मसंयम का अभ्यास करो। सिणदा प्रसन्न रिो। मन कों िान्त और सन्तुशलत रखो। काम के शलए काम करो। िीर और उत्सािी रिो। आपको अपने प्रत्येक अध्यिसाय में तनजश्चत सफलता शमलेगी। सफलता का यिी रिस्य िै।
सेिा करतेसमय ध्यान रिे कक भगिान् ्के शलए काम कर रिे िो। प्रत्येक कम णको ईश्िरापणि करो। इससे िीघ्र आध्या जत्मक विकास िोगा। अपने मनोभािों की सदा छानबीन करतेरिो।
जब आप ककसी रोगी के िरीर में कोई मलिम लगाओ तो समझो कक विराट् पुरुि का िरीर स्पि णकर रिे िो। इससे. त्िररत विकास िोगा। हृदय वििाल िोगा। घर्ा की भािना समातत िो जायेगी। प्ेरम बढ़ेगा। िुद्ि भाि क्षीर् िोनेपर उसे ेतुरन्त पूर् णकरो। कुछ मिीनों तक दृढ़तापूिणक अभ्यास करोगे तो आपमें िुद्ि भाि जस्थर िो जायेगा। सदा प्रयत्निील रिो।
यदद आप ककसी मनुष्य के पैर दबाओगे तो िि प्रसन्न िोगा। िरीर का कोई भाग छूने से पूरा मनुष्य प्रसन्न िोता िै। पैर मनुष्य का एक अङ्ग िै। इसी तरि कोई एक मनुष्य प्रसन्न िो तो समूचा विराट् पुरुि प्रसन्न िोगा; क्योंकक मनुष्य उस विराट् का अङ्ग िै।

आत्म-साक्षात्कार किेल कम णसे, चिो िि ककतना िी अधिक क्यों न िो, निीिं िो सकता। आत्मा तो वििेक, विचार और तनददध्यासन से प्रातत िोता िै।

दैतनक आध्याजत्मक कमों को ककसी भी मूल्य पर गततिील रखना चादिए। कम णके साथ भिा अिश्य रखना चादिए । सिणि िरर-दिनण और सभी कमों को ईश्िरापणण करने का अभ्यास आिश्यक िै। आपके दो िाथ भगिान् ् (कृष्ण) िी के िाथ िैं। िे आपके द्िारा काम करते िैं, देखते िैं, सुनते िैं, जानते िैं और खाते िैं। इसका भान करो।

सिदणा अनुभि करो।

ककसी एक विषय पर मन की एकाग्रता बनायेरखो । उद्देश्य-शसद्धि के प्रतत सजग और सुदृढ़ रिो। मन को चारों तरफ भिकनेन दो। मन को िान्त रखो। िान्त और प्रसन्न मन से सारा काम करो। ईश्िरापणण-बुद्धि से समझपूिकण काम करो । तब प्रत्येक काम योधगक कम णबन जायेगा। तब सभी काम सफल िोंगे।

अपनी आय का कुछ भाग दान के शलए सुरक्षक्षत रखो। कभी-कभी दान कर दें या सेिा कर दें तो िि योग निीं िोगा। आपको तनयशमत रूप से सेिा करनी चादिए, अपने को भूल जाना चादिए। तब िि योग िोगा ।

भगिान् ् प्रेम-स्िरूप िैं. प्रेम िी भगिान् ् िैं। प्रेम भगिान् ् की प्राजतत का एक सािन िै। अतः प्रेम किेल सािन िी

निीं िै, अपने-आपमें लक्ष्य भी िै। िि अन्यादि िै। उसके पास कोई भेद निीं िै। कोई अन्तर निीिं। िि बिुत बडा समभाि िाला िै, असीम िै। िि भक्तों के िुद् हृदय में बसता िै। उससे द्िेष, घृणा और पूिाग्रिण नष्ट िोते िैं इस िरती पर िि बिुत िजक्तिाली सािन िै। िि प्रत्येक व्यजक्त को उदात्त कम णके शलए प्रेररत करता िै; ददव्य

भािना से मानि-सेिा करने को. प्रोत्सादित करता िै। सबमें भगिान् ् के दिनण करने और सबका आदर करने में सिायक िोता िै। िि िाजन्त, सुख, आनन्द और अमरता प्रदान करता िै।

सबके साथ सौिादण से शमलो। सबको गले लगाओ। सबसे प्रेम करो। सबकी सेिा करो। तनःस्िाथण सेिा और सुसङ्गतत का अभ्यास करो। अथक सेिा द्िारा सबके हृदय में प्रिेि करो । यिी अद्िैतानुभूतत िै, एकत्ि का साक्षात्कार िै।

मानिता की सेिा किेल याजन्त्रक किया निीिं िोनी चादिए, आत्म-भाि के साथ िोनी चादिए। सेिा िी धचत्तिुद्धि और तत्पररराम स्िरूप ज्योतत के आविभाणि के शलए योग िै। प्रत्येक कायकणताण को इस भाि को अपनेअन्तःकरर् में ठूस-ठूस कर भर लेना चादिए। दूसरों के विषय में अधिकाधिक सिानुभूतत प्रकि िोनेका अथण िै, हृदय वििाल और अध्यात्म का विकास िो रिा

िै। अपने दैतनक कायों में डिे रिना चादिए।

ककसी शमि की सेिा करने की इच्छा िोनेपर यि पूछना कक आपको चाय या दूि दूं, किेल मौणखक सेिा िै। त्रबना

पूछे िी एक कप चायउनके सामने नम्रतापूिकण िीरे-िीरे रखो; यि सच्ची सेिा िोगी। आपकी शिष्िता सदा

समान, भरपूर और सिज रिनी चादिए। कुछ लोग बुित चतुर िोति।ै ि शमि से किंगे-"मैं जानता िै कक आप खाना तो खायगें र्नीं; कफर इस समय चाय लेंगेया दिू ?" शमि को किना पडता िै- "र्नीं-र्नीं, अभी-अभी चाय पी कर िी आ रिा िै।" ि किंगे–"कम-से-कम सुपारी या इलायची तो लीजजए।" प्रारम्भ से िी ि र्नींचािते कक उस शमि को दिू, चाय कुछ दें। सिेा करने की भािना किेल ओठों पर िी रि गयी। इस दुतुनया में ऐसे ेलोग बुित ि।ैं िास्ति में ये िरती के बोझ ि।ैं

नया सािक अनुभि करेगा- "मेरे गुरुजी तो मुझसे नौकर की तरि व्यििार कर रिे ि।ैं मुझसे तुच्छ काम ले रिे ि।ैं" जजसने कमयणोग का रिस्य जान शलया िै, उसकी दृजष्ट में सभी काम समान मित्त्ि के ि।ैं सभी काम योधगक

कम णया भगित्–्आरािना ि।ैं उसकी दृजष्ट में कोई भी काम तुच्छ र्नीं। सभी ईश्िर की पूजा िै। कमयणोग में सभी काम पवित्र ि।ैं सािारर् लोगों की दृजष्ट में जो काम तुच्छ िै; उर्न्िें जो सािक िर्षण एिं स्िेच्छा से सदा सम्पादन करता िै, िि सचमुच में बडा प्रभािशाली योगी बन जाता िै। उसमें अिङ्कार या उच्च भाि पूर्तणः समातत िो जायगा। उसका कभी अिः पतन र्नीं िोगा। गिणका लिलेश भी उसे स्पशय र्नींकरेगा।

पाश्चात्य दिेों में मोधचयों और ककसानों का स्थान समाज में बुित ऊँचा िै। उनके शलए सभी काम समान रूप से आदरर्ीय ि।ैं जो लडका पैसों के शलए लन्दन की गशलयों में प्रातःकाल बिूट पाशलि करता िै और अपराह्न में समाचार-पत्र-पत्रिकाएँ िेचता िै, िि रात को ककसी पत्रकार की सिायता करता िै। िि अध्ययन करता िै, कदठन श्रम करता िै, एक क्षर् को भी व्यथण जानेर्नींदेता िै और कुछ िी िर्षों में एक अन्ताराष्ट्रीय ख्याातत-प्रातत अच्छा पत्रकार बन जाता िै। पञ्जाब में कुछ स्नातकों ने नाई का व्यिसाय अपना शलया िै। उर्न्िोंने श्रम का मित्त्ि समझ शलया िै।

एक सच्चे योगी की दृजष्ट में तुच्छ काम या श्रेष्ठ काम में कोई भेद र्नीं िै। उनमें भेदभाि रखना तनरा अज्ञान िै। कुछ सािक प्रारम्भ में, जब अध्यात्म में िे पररपक्ि र्नीं िोते ि,ैं बडे ेनम्र रिते ि;ैं परन्तु जब उनका कुछ नाम और यि िो जाता िै, उनके कुछ अनुयायी, कुछ प्रिंसक, कुछ शिष्य और भक्त बन जाते ि,ैं तब िे गिणके शिकार िो जाते िैं। िे कुछ भी सिेा र्नीं कर सकति।ैं अपने िाथ से या अपनेशिर पर िे कुछ भी र्नीं ले जा सकति।ैं िि योगी िास्ति में स्तुत्य िै जो कक रेलिेस्टेशन पर खुद अपना सामान िाथ में या शिर पर ले कर अपनेभक्तों, शिष्यों और प्रिंसकों के बीच ककसी विनम्रता का बाह्य प्रदिनण ककयेत्रबना तनःसङ्कोच भाि से चलता ि।ैं योगी जडभरत ने चिू तक ककयेत्रबना राजा की पालकी अपनेकर्न्िे पर ढोयी । भगिान् ्श्रीकृष्र् ने अपनेभक्त नाई की अनुपजस्थतत में उसके स्िामी के पैर दबाये। श्रीरामचन्र ने अपने सिेक के स्नान के शलए स्ियं पानी ला ददया। श्रीकृष्र् ने दामा जी का घन िाब को चुकाने के शलए एक सािारर् सिेक विठु का रूप िारर् ककया। यदद आप आध्याजत्मक उन्नतत करना चािते िो तो जीिनपयन्णत प्रततददन सभी प्रकार की सिेाएँकरनेको तैयार रिो। इसमें िी आपकी कुिलता िै। प्रशसद्ि योगी बननेके बाद भी सिेा बन्द मत करो। आपके िरीर की नस-तस एिं रग-रग में सिेा-भाि समा जाना चादिए। सिेा रक्तगत िोनी चादिए। तब आप सच्चेव्यिािाररक िेदान्ती बन जाओगे ।

भगिान् ्बुद् से भी बढ़ कर क्या कोई विव्यािारक िेदान्ती या कमयणोगी िै? िे आज तक िमारे हृदय में घर ककये ुए िैं; यि इसशलए कक िे सेिामय िो गयेथे, नाना प्रकार से दूसरों की सेिा करने में िी उनका जीिन व्यतीत ुआ। िे एक अनुपम मिान् ्आत्मा थे। समुधचत मनोभाि सेतनःस्िाथण सेिा में लीन िो कर आप भी बुद् बन सकते िो।

मिात्मा गान्धी की आत्म-कथा पढ़ो। उन्िोंने कभी छोटे-बडे काम का भेद निीं ककया। उनके शलए पाखाने की सफाई का काम मिान् ्योग था। उनकी दृजष्ट में यि मिापूजा थी। उन्िोंने स्ियंपाखानेसाफ ककये। विशभन्न सेिाओं के द्िारा उन्िोंने -अपनेक्षुर 'अिम्'् को समातत कर ददया था। उनसे ेयोग सीखने के उद्देश्य से कई पढ़-शलखे लोग उनके आश्रम में प्रविष्ट िुए। उन्िोंने सोचा था कक गान्धी जी उन्िें योग शसखाने के शलए एकान्त कुटीर में बैठा कर प्रार्ायाम, प्रत्यािार, िारर्ा, ध्यान, कुण्डशलनी का जागरर् आदद शसखायगें। परन्तु, प्रारम्भ में िी जब गान्धी जी ने उन्िें पाखाने की सफाई करने में लगाया तो उन्िें तनराशा िुई और िेतुरन्त आश्रम छोड गये। गान्धी जी अपने जूतों की मरम्मत स्ियंकरतेथे। आश्रम में िे प्रततददन आटा स्ियंपीसते और जब कभी कोई अपनी पारी में जजतना : आटा पीसना चादिए, उतना निींपीस पाता था तो उसका भी भाग स्ियंपीस देते थे। आश्रम में नया-नया आनेपर जो कोई चक्की चलाने में िरमाता तो गान्धी जी स्ियंउसके सामनेचिकी चलाते और कफर ििे भी स्िेच्छा से चलाने लगता।

भगिान् ्की सेिा करने िाले ेसभी समान िैं। उनको जातत, पन्थ, रङ्ग आदद भेद छोड कर एक साथ बैठ कर खाना चादिए। आध्याजत्मक विकास और भगिद्भजक्त में प्रगतत करने के शलए उच्च-नीच भाि भूल जाना चादिए। सारे भेदों को जला कर केिल एक ईश्िर का िी दिनण करना चादिए। सबके साथ एक-रूप िोना चादिए। सबमें घुल-शमल जाना चादिए, सदिष्िु बनना चादिए। सामञ्जस्य, िुद् प्रेम, क्षमा और समदृजष्ट अपनानी चादिए। सिप्रणकारेर् अपनेआदिों एिंशसद्िान्तों पर दृढ़ रदिए। सारा संसार आपका विरोि करे तो भी डटे रदिए। उत्तम

ध्येय के शलए प्रार् तक अपर्ण करने को तत्पर रदिए।

काम करने की इच्छा िो तो स्ितन्त्र रूप से कीजजए। आरम्भ में ध्यान से विरत िोनेपर आराम लेनेकी दृजष्ट से कुछ िलका काम िाथ में लेना चादिए। लेककन िि काम ऐसा िो जो रुधचकर तथा आध्याजत्मक विचार में सिायक िो।

यदद आपमें तनःस्िाथण सेिा के प्रतत प्रेम िै और तनष्काम कमणके द्िारा आप धचत्तिुद्धि प्रातत करने के इच्छुक िैं, तो प्रकृतत आपका उपयोग अपने दद्व्य कमणमें अिश्य िी करेगी। आपको अपना योग्य साधन बना लेगी। आपका विकास िीघ्र िोगा।.

सब-कुछ ईश्िरापर्ण कीजजए। अपना अिङ्कार भी भगिान् ्के चरर्ों में अवपतण कर तनजश्चन्त बन जाइए। िे आपका पूरा भार ले लेंगे। उन्िें अपनी इच्छा से आपको ढाल लेने दीजजए। उनकी िी इच्छा चलने दीजजए। िे सारी

दुबुलणताओं और क्षततयों को दूरू कर देंगे। ि इस िरीर रूपी मुरली में सुन्दर सङ्गीत बजायगें। उनकी सुमिुर, रिस्यमयी आजत्मक मुरली की ध्तिन का आनन्दानुभि कीजजए ।

सच्ची तनःस्ाथिण सेिा करना बिुत कदठन ै। कुछ लोग सच्चेतनःस्ाथिण सेिी के िे में मञ्च पर आ खडे ोते ।ै लेककन ि अपनी ी सेिा करतेिैं। कुछ संन्याशसयों की भी यिी जस्थतत ै। क्या यि अत्यन्त खेद का विय निीं ? कत्तापणन, भोक्तापन और स्ामीपन आदद भािनाओं को छोड दीजजए और मनुष्य-मनुषु्य में अन्तर को; 'म'ै, 'तू', 'ि' आदद भेदों को; भूल जाइए। इससे ीघ्र ज्ञान-प्राजतत ोगी। अविेक के कारर् ी कामनाओं का उद्भि ोता ै। विेकोदय के साथ कामनाओं का नाि ो जायेगा। सत्य और शमथ्या का विेक करना सीणखए। मोक्ष या परमानन्द के राज्य में आपका प्रिेस ीघ्र सेि े!

प्रत्येक कायण अनासक्त भाि से करना चादिए। कायण करतेसमय यि भाि भी निीं ोना चादिए कक आत्म–ुद्धि के शलए कम णककया जा रिा ै। केिल भगिान् ्के शलए ी कमण कीजजए । भगिान् ्प्रसन्न ों, यि विचार भी न
रणखए। काम चािे जजतना भी आकिकण और रुधचकर ो उसे ेककसी भी समय छोडनेके शलए सदा उद्यत रिना चादिए। अन्तरात्मा के आदिे पर उस काम को तुरन्त छोड देना चादिए। काम की आसजक्त बन्िन का कारर् ै। कम णके सूक्ष्म रिस्यों को भलीभांतत जान लीजजए और सािसपूिणक आगेबदढ़ए ।

आत्म-विश्ास रणखए। भ्रमात्मक विचार न कीजजए। अन्िविश्ासी न बतनए । िुद् चेतन की अन्तिाणी के अनुसार चशलए। ककसी का दास न बतनए। अपनी स्तिन्त्ता को न बेधचए। आप अमर आत्मा ।ैं ीन भाि शमटाइए । अन्दर से िजक्त, ैयण और तेज ग्रिर् कीजजए। मुक्त रदिए । बन्िश्रद्िा न रणखए, बुद्धि से परख लीजजए और कफर ककसी चीज को अपनाइए । भािनाओं के उरेक में आंख मूंद कर बि न जाइए । 'औगों का दमन कीजजए । िािल बतनए । आपके अन्दर ी मिान् ्िजक्त और ज्ञान का भठडार ै। उसे े प्रकाशित करने की आिश्यकता ै। कफर सम्पूर्ण रिस्य आप पर प्रकि ो जायेगा। आत्म-ज्ञान के प्रकाि से अज्ञानान्िकार नष् ो जायेगा । ज्ञान-राज्य का द्िार खोलने की उत्तम कुञ्जी ै, सतत आत्म-धचन्तन । यिाँ कमयणोग और िेदान्त का सार कुछ िब्दों में ी दे ददया ै। अमृत-पान कीजजए और अमरता, परम ाजन्त और अनन्त सुख पाइए । यिी जीिन का ध्येय ै। इस संसार में आनेका यिी लक्ष्य ै और इसमें ी जीिन की साथकणता ै। इस उन्नत ध्येय की प्राजतत में कमयणोग और उपासना दोनों सिायक ैं।

निम अध्याय: माया

(१)मायाक्यिौ   ?

माया ईश्ररि की भ्रमात्मक और दुबिो िजक्त िै। जजस प्रकार उष्ता को अजग्न से दूरू र्नीं ककया जा सकता उसी प्रकार माया को भी ईश्ररि से पृथृक् र्नींककया जा सकता िै। माया ईश्ररि की उपाधि िै। माया पर ईश्ररि का तनयन्त्रि िै। माया न तो सत् ्िै न असत्;् इसशलए माया अतनिचणनीय िै। यि सारा विश्िमाया की िी अशभव्यजक्त िै। सारे सांसाररक अनुभि माया के िी कायण िंै। आत्मसाक्षात्कार-प्रातत योगी माया को पार कर जाता िै।

माया ब्रह्म की अशभन्न िजक्त िै। अशभन्न से अथणि जो अलग न की जा सके। माया को ब्रह्म से अलग र्नीं ककया जा सकता िै। अजग्न और उष्ता के समान िी माया और ब्रह्म अशभन्न िंै।

घडा एक कायण िै। उसे ेदेखने पर यि तनर्यण िोता िै कक उसका कोई कारर् िोना चादिए। उसी प्रकार यि संसार देख कर इस तनर्यण पर पिुाँचना िोता िै कक इसका भी कोई कारर् िोना चादिए। ििि कारर् िी माया, ब्रह्म की भ्रमात्मक िजक्त िै।

जो स्िभाितः एक अर्निणीय िै एिंजजसकी व्याख्या र्नींकी जा सकती, िि िै माया। माया अतनिचणनीय िै। िि ब्रह्म की अर्निणीय भ्रमात्मक िजक्त िै जजससेयि सारा संसार उत्पि िोता िै।

माया बडी चतुर और िोखा देने िाली िै। िि तो ईश्ररि की भ्रमात्मक िजक्त िै; िि एक ऐसा आिरर् तत्त्िै जो असीम ब्रह्म में ससीम रूपों की सृजृष्टकरता िै। माया की दो िजक्तयााँ िैं–आिरर्–जक्त और विक्षेप–जक्त। आिरर्–जक्त के द्िारा माया सत्य को तछपाती िै और विक्षेप–जक्त के द्िारा विश्िकी सृजृष्टकरती िै और झूठे नाम-रूपों का तनमाणर् करती िै।

आिरर्–जक्त आत्मा को तछपाती िै और जीि पर आिरर् डाल देती िै। इसके कारर् से िी जीि अपने पञ्च-कोिों से छूि र्नीं पाता िै। आिरर्–जक्त के दो प्रकार िैं– एक िै असत्–आिरर् और दूसूरा अभान-आिरर्। असत्–आिरर् के कारर् यि विचार प्रारम्भ िोता िै कक ग्रह्म र्नींि। लोग किते िैं–'यदद ब्रह्म िै तो िि ददखता क्यों र्नीं?' इस विचार का कारर् िै अभान-आिरर्। श्रुततयों के श्रिर् द्िारा ब्रह्म के परोक्ष ज्ञान से असत्–आिरर् िटाया जा सकता िै और अभान-आिरर् तनददध्यासन द्िारा ब्रह्म के अपरोक्ष ज्ञान से दूरू ककया जा सकता िै।

अव्यक्त, माया, मूल-प्रकृतत, प्रिान, गुर्साम्य-ये सारे ि ब्द पयायणिाची ि ।ैं माया के अप्रकि स्रूप का नाम अव्यक्त ि।ै जिजस प्रकार बीज के अन्दर सारा ि्ृकूष सूक्ष्म रूप में समाया िोता ि,ै उसी प्रकार प्रलय-काल में इस अव्यक्त के अन्दर बीज-रूप में सारा ब्रह्माठड समाया रिता ि।ै अव्यक्त और प्रिान ये दोनों साङ्ख्खिास् के पाररभाविक ि ब्द ि ।ैं सत्त्, रजस् ् और तमस् ् का संयोग िी मूल-प्रकृतत ि ै जैसे े श्ेत, रक्त एिं कृष्र्णिके तीन

िगों से बिी िुई रस्सी िो। गुर्-साम्यािस्था में ये तीनों गुर् समान अनुपात में िोते ि ।ैं यि प्रलय या सृिजतत की जस्थतत ि।ै जजस प्रकार मनुष्य प्रततददन गिरी तनरा का अनुभि करता ि,ै उसी प्रकार सारा विश् प्रलयकाल में सृिजतत अिस्था को प्रातत िोता ि।ै प्रलय में कई जिी अपने संस्कारों के कारर् मूल प्रकृतत में लीन िो जातिें जैसे सोने के बारीक कर् मोम की डली में धचपक जाते ि।ैं प्रलय के अन्त में जिीों के कमण पररपक्् िो जातिें। उनके कमों का फल ईश्रि देना चािता ि ै और कफर इस सम्पूर् णविश् की पुनः सृजृष् िोती ि।ै

माया में शुद् सत्त् की मािा अधिक िोती ि।ै माया में परब्रह्म का जो प्रततत्रबम्ब पडता ि,ै ििी ईश्रि ि।ै माया ईश्रि की उपाधि ि।ै ईश्रि का िि कारर्–रीर ि।ै माया ईश्रि के अिीन ि।ै ईश्रि को अव्याकृत और अन्तयाणमी के नाम से पिचाना जाता ि।ै ईश्रि इस विश् का तनशमत्त कारर् ि।ै जैसे मकडी अपने अन्दर से िी जाल पैदा कर लेती ि,ै उसी प्रकार ईश्रि स्यिंतमोगुर् से एकरूप िो कर विश् का उपादान कारर् भी बन जाता ि।ै अिुद् सत्त् िी अविद्या ि।ै इस अिस्था में सत्त् में रजोगुर् अधिक मािा में शमधश्रत िोता ि।ै अविद्या जिी का कारर्-रीर ि।ै यि आनन्दमय-कोि ि।ै जिी और ईश्रि इस कारर्–रीर के द्िारा सृिजतत का अनुभि कर लेति।ैं यि कारर्-विकास ि।ै

कुछ िी ददनों पिलेजूनागढ़ में एक विधचि घिना िुई। एक लडकी की शादी िुई। िि बारि साल की थी। वििाि के छः 'साल बाद िि लडकी लडके में पररित्तणत िो गयी। पुरुि के सारे विशिष् धचह्न उसमें आ गये। िि पतत का घर छोड कर वपता के घर लौि आयी। उसका वपता िनी आदमी था। िि अभी िाल में मरा:। िकीलों से परामिण ककया गया कक उसकी सम्पवत्त उस लडकी (लडके) को शमलनी चादिए या निीं। माया सब-कुछ कर सकती ि।ै िि नपुंसक पैदा कर सकती ि।ै पुरुि में जस्त्रयों की मिुर आिाज, जस्त्रयों में पुरुि की ककणि ध्ितन, जस्त्रयों में दाढ़ी-मूछ, पुरुिों में नारर-सुलभ धचकनी मुखाकृतत, पेि के अन्दर चेिरा, शिर पर खुर, आिा मनुष्य, आिा शेर, आिा घोडा-क्या-क्या निीं कर सकती ! इससे स्पष् िोता ि ै कक सारा संसार एक भ्रम ि,ै असत्य ि ै और एकमाि आत्मा िी सत्य और शाश्त ि।ै प्रकृतत के गम्भीर अध्ययन से िैराग्य और वििेक िोता ि ै और प्रकृतत के स्िामी आत्मा के साक्षात्कार की प्ेरर्ा शमलती ि।ै

सूयण ठठढा िो जाय, चन्रमा उष्र् िो जाय, अजग्न अिोमुख िो कर जलनेलगे, बरफ गरम िो जाय, विष्ठा से गुलाब की 'सुगजन् आनेलगेतब भी ज्ञानी पुरुि को आश्चयण निीं िोगा। िि जानता ि ै कक यि सारा उस माया का मायाजाल ि।ै

माया स्यिंबदलती रिती ि ै और संसार को भी बदल देती ि;ै परन्तु ब्रह्म अपररितनणीय ि।ै िि अचल, मिान्, ्

जस्थर और अजन्मा ि।ै

राख के नीचेदिी िुई आग देखी निीं जा सकती, ककन्तु यि निींकि सकते कक िािँआग निीं; इसी प्रकार आत्मा िरीर, मन, प्रार् और इजन्रयों से आिृत िै, ददखता निीं, इसशलए "यि निीं कि सकते कक िि िै िी निीं।

(२) अविद्या

बुद्धि-रूपी उपाधि के साथ जीि का जो सम्बन्ि िै, उसका कारर् अविद्या िै, अज्ञान िै अथिा अयथाथणज्ञान िै। यि अज्ञान एकमाि ब्रह्म-ज्ञान से िी दूर िो सकता िै। जब तक ब्रह्म-ज्ञान प्रातत निींिोता तब तक आत्मा का सम्बन्ि बुद्धि, मन और इजन्रयों के साथ निींछूटता ।

अविद्या दो प्रकार की िै- एक मूलाविद्या, इससे जीि: का कारर्–रीर तनशमतण िोता िै और दूसूरी स्थूल अविद्या, यि पदाथों को बािर से ढक लेती िै।

अविद्या इस संसार का मूल कारर् िै। अज्ञान का नाि िो जाय तो सारा दुःख दूर िो जाय, मनुष्य को जन्म-मृतूयु के चक्र से मुजक्त शमल जाय। िेदान्त-दिणन में अविद्या का स्िभाि और प्रिृवृत्त के कारर् आदद प्रश्नों की चचाण निीं िै। िि केिल इतना िी किता िै कक िि िै और ब्रह्म-ज्ञान सेउसका नाि सम्भि िै।

जजस प्रकार आग राख से ढकी रिती िै, उसी प्रकार यि स्ियं-प्रकाि अविनािी आत्मा भी अविद्या से तथा उसके फल-रूप मन, अिङ्कार, स्िाथण, द्िैं, िरीर, प्रार् और इजन्रयों से ढकी रिती िै। राख िटी कक आग ििकने लगी, िैसे िी आत्म-ज्ञान के द्िारा अविद्या िटी कक स्ियंप्रकाि आत्मा विभाशसत िो जाती िै।

भ्रम से भेदभाि, पाथक्णय, द्िैत, अनेकता और विविधता पैदा िोती िै। भ्रम अज्ञान से पैदा िोता िै। सभी दुःख, विक्षेप, सङ्कि, पीडा आदद की जड में अज्ञान िी िै। अतः ज्ञान-रूपी खड्ग से अज्ञान को काि देना चादिए और स्ितन्ि िोना चादिए।

भेद-भाि एक बडा बन्िन िै। तनःस्िाथण सेिा और अद्िैत भािना से इसे काि देना चादिए। यि भेद-भाि माया अथिा अज्ञान से पैदा िोता िै, जो तनरा भ्रम िै।

म्यान को अलग करो तभी तलिार िाथ में आएगी, राख ििाओ तभी आग सुलगेगी, बादल ििें तभी सूय णददखेगा, चादर अलग करो तभी गद्दा ददखेगा, इसी प्रकार अज्ञान को ििाओ जो कक आत्मा को तछपाये िुए िै, तब स्ियं-प्रकािी आत्मा का दिणन िो सकेगा।

जजस प्रकार धूल के कारर् दपणर् धुंधला ददखता िै, उसी प्रकार अविद्या के कारर् ज्ञान धुंधला िै। इसीशलए सभी लोग भ्रम में िैं। िे असत्य से धचपके रिते िैंऔर िरीर को िी आत्मा समझते िैं। नाम-रूपात्मक संसार को िे सत्य

समझते िैं जो तनरा भ्रम िै।

(३) अिङ्कार

(सारे दु:ुःिकाकारर्)

सृजृष्ददो प्रकार की ि-जी-सृजृष्और ईश्रि-सृजृष्। ईश्रि-सृजृष्मे कोई दुःुख र्निीं। पानी से तयास बुझती ि। अजग्न से उष्ा शमलती ि। ुिद्िायु स्स्िता देती ि। िृकूषों से छाया शमलती ि। गायेंबदढ़या दूि देती ि। पर

ममता-मेरी पत्नी, मेरा बच्चा आदद जो ममकार ि, यि जी-सृजृष्ि। इसमें दुःुख ि। 'घोडा मर गया' इतना िी सुनने से कोई दुःुखी र्निीिता ि। जब सुनते ि ैकक 'मेरा घोडा मर गया' तब रोने-पीनेलगते ि। मनुष्ुय के सारे दुःुखों की जड यि ममता ि। इस ममता को समातत करके आत्मानन्द में लीन रिना चादिए।

जजस मनुष्य में दिेाशभमान की अततियता ि, अपने िरीर के प्रतत अत्यन्त आसजक्त ि, उसके शलए आत्म-ज्ञान अथिा जी-मि के एकत्िका ज्ञान प्रातत करना असम्भि ि।

अपने िरीर भौर उसके अिङ्कार में लोग ककतने व्यस्त ि ै! 'मैं, म,ै ि र र्किंमैं िि मैं। म ैिद्य ि, म ैअंग्रेज ि, मैं अमरीकी ि। म ैब्राह्मर् ि। म ैसिणज्ञ ि। म ैचतुर ि। म ैकुिल ि। म ैबलिान् ्ि। म ैकता णि। म ैति णि। मनैं बिुत दान-पुठय ककये। मनैं अपने वपता के नाम पर अस्पताल बनिाया।' इस 'म'ै का र्किंअन्त र्निीं ि। परन्तु ज्यों िि इस िरीर के साथ, इस र्निाान् ्अिुधच िरीर का अध्यास शमि, आपनेजान शलया कक 'में' यि िरीर र्निीं ि, म ैतो सिव्णयापी आत्मा ि, तो तुरन्त सारे दुःुख शमि जायगें। भयानक संसार से आप बच जायगें । आप परम आनन्द को प्रातत िो जायगें, अमर िो जायगें, अविनािी आध्याजत्मक ऐश्ियण के माशलक िो जायगेंऔर अमरत्ि के अमृत्-पान से अमर लोक के तनिासी िो जायगें ।

पचास बम ककसी भी बडे ििर को शमि सकति;ै पर पचास िजार बम भी इस अिङ् कार को शमि र्निीं सकते। इतना बशलष्ठ ि यि अिङ्कार ! अज्ञानी मनुष्य ने अपनेव्यजक्तत्िऔर ऐश्ियण को ले कर बिुत सोचते-सोचते इस अिङ्कार को बिुतः बढ़ा शलया ि। िीरा भी कभी गल सकता ि; परन्तु यि अिङ्कार गल र्निीं सकता, यद्यवप उसमें कोई सार र्निीं। भक्त इसे आत्म-समपणर् के द्िारा तथा मुतन िैराग्य एिंआत्म-जजज्ञासाः से शमि सकता ि।

शििाजी ने एक दुगुण-तनमार्ण के कायण में िजारों श्रशमकों को लगा रखा था। उन्ि बिडा अशभमान था कक ि इतने लोगों का पालन कर रि ि। शििाजी के गुरु स्िामी श्री रामदास जी यि समझ गये । उन्िोंने शििाजी को बुलाया और मिल के सामने िी पडे िुए एक बडे ेपत्थर को तुडिाने को किा। शििाजी ने एक नौकर से उसे तुडिाया। पत्थर िूिा तो उसके अन्दर से एक मेढक बािर कूद पडा। स्िामी रामदास जी ने पूछा-"शििा, इस पत्थर के अन्दर इस छोि से प्रार्ी को खाना कौन पिुँचाता ि ?" शििाजी लजज्जत िुए, और गुरु को प्रर्ाम करके बोले–े "गुरु मिाराज, आप अन्तयामणी ि;ै म ैसमझता था कक इन श्रशमकों को में खाना दे रिा ि। तब आपने मेरा यि अशभमान जान शलया । मुझे अब क्षमा कीजजए, मेरी रक्षा कीजजए, में आपका शिष्य ि।"

बन्दरों को अपनेबच्चों से बडी आसजक्त िोती िै। उनका बच्चा मर जाय तो िे उस िि को, कङ्काल को शलये शलये मिीनों तक कफरते ि।ैं इस भौततक िरीर की आसजक्त िी मोि िै । ये संस्कार प्राणी जगत् ्से मानि जगत मे े आये ि।ैं इसीशलए पुरुि या स्त्री अपने बच्चे ्से बडा मोि रखते ि।ैं

आप अकेलेपैदा िुए । मरोगेभी अकेले िी । जो भी प्रतत- बन्धसामन े ेआयगें, अकेले िी उनका अततक्रमण् आपको करना िोगा। आपके भाग्य में जो कुछ िै उसे े आपको अकेले िी भोगना पडेगा। तब कफर क्यों अपनेबच्चों,

स्त्री आदद से आसजक्त रखते िो, शमथ्या मोि में क्यों पडे िो ? आँख खोलो । खडे िो जाओ। बलिान िो जाओ ।

प्रकृतत को जीतनेऔर आत्मा को पिचाननेके शलए िी आपका जन्म िुआ िै। अिङ्कार के स्िभाि और गततयों को

समझनेका प्रयत्न करो। िि स्ि-उन्नतत, स्ि-प्रगतत, सत्ता, सम्पवत्त और

सुख की 'ओर खींचता िै। उस अिङ्कार को, उस स्िाथण को समातत करो। अनासक्त बनो । दैिी गुण, त्याग और

तनःस्िाथणता में अपनी श्रद्धा जमाओ । अपनेजीिन का मुख्य लक्ष्य त्याग और तनःस्िाथण सेिा को बना । तुरन्त

िी अतत सम्पन्न और वििाल आध्याजत्मक जीिन शमलेगा ।

स्ियं को अपनेिरीर, स्त्री, बच्चे या अन्य पदार्थों से मत.. जोडो । संग्रि की ितृ्त छोडो। ककसी भी िस्तु के विषय में यि न किो – 'यि मेरी (मेरा) िै।' केिल एक विचार जस्थर करो-'एकमेि ब्रह्म िै। ििी प्रकािमान् ्िै। मैं ब्रह्म िूँ।' जीिन्मुक्त बनो। अद्वितीय अथिा ब्राह्मी-अिस्था का, जीिन्मुजक्त का आनन्द लो । एक अँधेरे कमरे में एक घडा रखा िै।

उसके अन्दर जलती िुई बत्ती िै। कफर भी कमरे में अँधेरा िै; परन्तु ज्योंिी िि

घडा फोड दें तुरन्त सारा कमरा एक पल में प्रकािमान् ्िो जाता िै। उसी प्रकार सतत आत्म-ध्यान के द्वारा िरीर को तोड ददया जाय, अविद्या को और उसके पररणामस्िरूप देिाध्यास को समातत कर ददया जाय और

देिाध्यास से ऊपर उठा जाय तो सिणत्र उस आत्म-प्रकाि का दिणन िोनेलगेगा।

इस दृढ़मूल पुराने िि अिङ्कार को शमटाने के शलए आत्म-विचार के अततररक्त और कोई सक्षम आयुध निीं िै। मनुष्य

मासँ में जीता िै। मासँ खाता िै। मासँ को गले लगाता िै। मासँ िी अिङ्कार िै। माँस िी विश्ि िै। माया मासँ के द्वारा िी खेलती िै। काली माता कभी मासँ का भोग निीं चािती िै। िि अिङ् कार का भोग चािती िै। िि अपने भक्तों से चािती िै कक िे अपना अि ङ्कार समातत करें। काली माता को बशल देने के बिाने मूख णलोग बकरा काटते ि ैंऔर अपनी जजह्िा की लालसा बुझाते िैं। यि ककतना भयङ्कर, अक्षम्य और घृणर्त पाप िै।

संपेरा साँप के दो वििैलेदाँत उखाड देता िै और उसके साथ तनभणय िो कर खेलता िै। तब भी साँप फण् खोल कर फुफकारता िै; पर सपेरँा जानता िै कक िि इसका कुछ निीं त्रबगाड सकता। इसी प्रकार आप भी अपनेदो वििैले दाँतों -अिंता और ममता को उखाड दें तो कफर इस संसार में आप भी तनभणय िो कर रि सकते ि।ैं आप जीिन्मुक्त

बन जायगेंऔर अन्तरात्मा मेंआनन्दपूिणक रिेंगे।

जो सांसाररक दुःखों के कारर् आत्मि–त्या करते ि ैंिि पापमयी आत्मि–त्या िै; परन्तु जो अिङ् कार, स्िाथिण, िासिनाओं, इजन्रयों, विचारों आदद की ित्या करते ि,ैं िे पविि ित्या करतिे।ैं

मामूली कठडे ेकी राख माये पर लगानेसे क्या लाभ ? अिङ्कार को जलाओ और उसकी राख माथेपर और रीरभर में लगाओ ।

यिोदा ने बालकृष्र् को एक छोिी-सी रस्सी से बिाँ रखने का बिुत प्रयत्न ककया। बिाँनेके शलए एक रस्सी ले आयीं। िि दो अङ्गुल छोिी पड गयी। कफर बडी रस्सी ले आयीं। िि भी दो अङ् गुल कम पड गयी। इसी प्रकार िे कई रजस्सयाँ लायीं कफर भी सभी रजस्सयाँ दो अङ् गुल छोिी पड िी जातीं। इसका अथणक्या िै? क्या इसमें कोई दातणनक सङ्कत तो निीं ? िाँ िै। इसमें बडा दिनण िै। यिोदा अिङ्कार से भरी िुई थीं। उनमें ममता भी बिुत थी। अपने बच्चे ेपर उन्िें बडा मोि था। भगिान् ्कृष्र् उनका ममत् और अिभाि शमिा देना चािते थे। अप्रत्यक्ष रूप से उन्िोंनेमाता को शसखाया कक 'िे माँ, चिंता और ममता छोडो । तब प्रेम के द्िारा मुझे ेबिाँ पायोगी ।'

रानी मक्खी को मार दें तो कोसों दूरू तक फैल कर फूलों से मिु एकत्रित करने िाली सारी मजक्खयाँ भी तुरन्त मर जायगी।

दीमक की भी यिी जस्थतत िै। अफ्रीका के कुछ आददिाशसयों में ऐसा िै कक यदद एक आदमी को कोई पीडा िो जाय तो सैकडों मील दूरू तक रिने िाले ेउस समाज के लोगों को भी िि पीडा िोनेलगेगी। पाश्चात्य मनोिैज्ञातनकों ने प्रत्यक्ष तनरीक्षर् करने ेके बाद इन बातों को सत्य प्रमाणित ककया िै। प्राचीन आददि–ाशसयों में इतनी गिरी आत्मीयता िोती िै, इसीशलए समाज का एक व्यजक्त पीडडत िुआ तो िे सारे पीडडत िो जाते ि।ैं इससे यि शसद्ि िो जाता िै कक विश्िात्मा एक िी िै। प्रत्येक व्यजक्त अपना पृथक् अिङ्कार छोड दे, अिमन्यता का शसद्ान्त छोड दे और प्रयत्न करे तो विश्िात्मा के साथ एकरूप िो सकता िै और इस प्रकार सिोच्च ददव्य ज्ञान प्रातत कर सकता िै।

दिम अध्याय: ब्रह्मविद्या

(१)िरीरिय

(कारर्, सूक्ष्म और स्थूल)

अनादद अविद्या का नाम कारर् िरीर ि।ै

शलङ्ग िरीर िस्तुतः सतरि तत्त्िों का बना ि-ैपाचँ ज्ञानेजन्रयाँ (कान, त्चा, आखँ, जीभ और नाक), पाचँ कमेजन्रयाँ (िार्ी, पाणर्, पाद, उपस्थ और गुदा), पञ्च प्रार्, मन और बुद्धि। भौततक िरीर से जब शलङ्ग िरीर अलग िो जाता ि,ै तब उसे ेमृत्यु कितिें। शलङ्ग िरीर अपञ्चीकृत िोता ि।ै िि भोग का सिान ि।ै

शलङ्ग िरीर म ेंमन तीव्र गतत से काम करता िै और उसमें विचरता ि।ै स्थूल िरीर कुछ निीं जानता ि,ै जड रिता ि।ै

कमेजन्रयों की उत्पवत्त तन्मािाओं के रजो भाग से िोती ि।ै आकाि के रजो भाग सिाक्, िायु के रजो भाग से पाणर्, अजग्न के रजो भाग से पाद, जल के रजो भाग से उपस्थ और पृथ्िी के रजो भाग से गुदा का तनमाणर् िोता ि।ै इन पाचों तन्मािाओं के रजोगुर् के योग से पञ्च प्रार्ों की प्रार्, अपान, ब्यान, उदान और समान की उत्पवत्त िोती ि।ै सूक्ष्म या शलङ्ग िरीर सतरि तत्त्िों से बनता ि।ै स्िप्न में शलङ्ग िरीर िी काम करता ि।ै प्रार्मय, मनोमय और विज्ञानमय कोि इसी शलङ्ग िरीर से सम्बजन्ित ि।ैं

श्रिर् का अधिष्ठातृ दिेता ददक्, स्पिण का अधिष्ठातृ ृदिेता िायु, नेि का अधिष्ठातु दिेता सूय,ण रसना का अधिष्ठातृ ृदिेता िरुर् और गन्ि का अधिष्ठातृ ृदिेता अजश्िनीकुमार ि।ै िार्ी का अधिष्ठातृ ृदिेता अजग्न, पाणर् का अधिष्ठातृ ृदिेता इन्र, पादों का अधिष्ठातृ ृदिेता उपेन्र (विष्र्ु), पायु इजन्रय का अधिष्ठातृ ृदिेता यम और उपस्थ का अधिष्ठातृ ृदिेता प्रजा-पतत ि।ै

पाचँ ज्ञानेजन्रयाँ कमों की भी इजन्रयाँ ि।ैं श्रिर्, स्पि,ण दिणन, स्िादन और घ्रार्न भी कम णिी ि।ैं रिी, दिेो-दृजष्ि रिी तो एक स्िी ददखी तो ककया जाता ि।ै दृजष्ियदद िुद्ि निींआखँ द्िारा दुष्कमण ककया जाता िै ।
कान, त्चा, आखँ, जजह्िा और नाक पञ्च ज्ञानेजन्रयाँ ि;ैं जजनसेसुनना, स्पिणकरना, देखना, चखना और सूघना िोता ि।ै इजन्रयों का विषय से सम्पकण िोता िै तब िीत-उष्र् और सुख-दु:ख आदद संिेदनाएँ िोती ि।ैं िरीर को अपने िि में रणखए। सन्तुलन रणखए। िरीर के दास न बतनए। िरीर को अपना सिान बनाइए ।

आत्मा या ब्रह्म इन तीनों िरीरों से परे ि।ै

माया ने कारर् िरीर, सूक्ष्म िरीर और स्थूल िरीर रूपी तीन आिरर् जीि पर डाले िैं। सबसे अन्दर का आिरर् कारर् रीर िै। उसके ऊपर िै शलङ्ग िरीर और कफर स्थूल िरीर । जैसे सबसे अन्दर बतनयाइन कफर कमीज और ऊपर कोि पिनते िैं िैसे िी िे िैं ये। जब जीि माया-रधचत इन आिररों को धारर् कर लेता िै तब अपना ददव्य स्िभाि भूल जाता िै।

ईश्िर के कारर् िरीर का तनमाणर्
िुद्ध सत्त्ि से अथाणत् माया से िोता िै। मशलन सत्त्ि अथाणत् रजोगुर् (अविद्या)
से जीि का कारर् िरीर बनता िै। माया पर ईश्िर का तनयन्त्रर् िोता िै। जीि अविद्या से बिक जाता िै।
कारर् िरीर कम-णप्रिृत्तयों का पररर्ाम िै; मानो िि कम णका बच्चा िै। िि उसी में जीता िै, पलता िै और कमणके प्रभाि समातत िो जाने पर उसी में लीन भी िो जाता िै।
कारर् िरीर बीज के समान िै जजसके अन्दर सूक्ष्म रूप में सम्पूर्ण िृक्ष तनदित रिता िै। इसीशलए िि बीज िरीर भी किा जाता िै। इसी बीज िरीर में से यि स्थूल िरीर, मन, प्रार् और इजन्रयााँ उत्पन्न िुई िैं।
मनुष्य की बुद्धि में जो कुछ संस्कार गिराई तक प्रिेि कर जाते िैं, उनमें जो कुछ उच्चतर भािनाएाँ और आकांक्षाएाँ रिती िैं, िे सब उस मनुष्य के कारर् िरीर में अशमि रूप से अङ्ककत िो जाती िैं।
योगी का शलङ्ग िरीर जब अन्नमय कोि में से गुजरता िै तो स्ियं पाधथणि िन जाता िै, जल-कोि में से गुजरता िै तब िि जल-रूप बन जाता िै और अजग्न-कोि में से गुजरता िै तब अजग्न-रूप बन जाता िै। अजग्न-रूप िरीर से िि िायु-कोि में जाता िै और ििााँ से आकाि कोि में । िि तन्मात्राओं और इजन्रयों के आिरर् में से भी गुजरता िै। िि प्रार् में से भी जाता िै और सम्पूर् णकम-णरूप बन जाता िै। इस प्रकार स्थूल और सूक्ष्म िरीर में से गुजरने के बाद योगी छठे आिरर् में -अिङ्कार-तत्त्ि में- प्रिेि करता िै जो तन्मात्राओं और इजन्रयों का सिणमूल कर लेता िै। उसके पश्चात् िि मित्-तत्त्ि (प्रज्ञा) में जा कर कफर प्रधान (मूल प्रकृतत) में जाता िै और ििााँ सारे गुर् विश्राम करने लगते िैं। ििााँ िि स्ियं प्रधान-रूप बन कर सारी उपाधियों से मुक्त िोता िै और अनन्त और आनन्द के अधिष्ठान - आत्मा - में पररितत्णत िोता िै।
जजस प्रकार घी, मलाई, काड शलिर आयल आदद से पाधथणि िरीर में स्थूलता आती िै, उसी प्रकार भािनाएाँ और पािविक प्रिृत्तयााँ शलङ्ग िरीर को स्थूल बनाती िैं; अतः भािना और उद्िेगों को रोकने से शलङ्ग िरीर पर विजय पायी जा सकती िै।

शलङ्ग िरीर में भी पुरुि-स्त्री आदद काल्पतनक शलङ्ग-भेद रिता िै। स्िप्न में भी मैथुन िै, पर गभणधारर् निीं। स्िप्न में सुखानुभि करने की दृजष्ट से शलङ्ग िरीर तेजोमय िरीर से युक्त िो जाता िै।
शलङ्ग िरीर इस स्थूल िरीर का िाष्प के समान िल्का िुला ददखायी देता िै। िरीर को स्थूल िरीर से अलग करके

उस द्वितीय रूप से औरशसद्ध योगी इस शलङ्ग सूक्ष्म िरीर के साथ विशभन्न स्थानों में भ्रमर् करते िैं। पिुाँचे

ुए योगी इस स्थूल िरीर को िी सूक्ष्म रूप में बदल कर जिााँ चिो विचरर् करते ि।ैं इन सब कक्रयाओं के शलए बुित जिक्त की आिश्यकता िोती िै।

इस सूक्ष्म दिे को अजग्न जला निीं सकती ।. सूक्ष्म िरीर चट्टानों के अन्दर सुगमता से प्रिेि कर सकता िै, िायु ु में उड सकता िै, धिकती आग में कूद सकता िै और सागरों के तले ेतक डुबकी लगा सकता िै। त्रबजली के िेग से िि चल सकता िै। एक सेकठड में िि कोलम्बो से लन्दन जा सकता िै। पितणों के शिखरों पर से धगर जाय तो भी उसे ेरत्तीभर चोि निीं लगती ।

भौततक िरीर आता िै, दिकता िै और जाता िै। िि पााँच तत्त्िों का शमश्रर् िै। िि जड िै। िि सादद तथा सान्त िै। ुद्ध आत्मा न तो आता िै न जाता िै। कफर उसके शलए िोक क्यों ? बच्चो, आप स्ियं िी आत्मा ि।ैं यि िरीर रथ के समान िै। िि अचेतन िै। इस िरीर का चालक आत्मा िै। िि चेतन आत्मा इस िरीर में बसता िै। इस आत्मा के कारर् िरीर में कुछ चैतन्य िै।

िरीर अचेतन िै, जीिात्मा के रिने के कारर् िि भी चेतन जैसा बन जाता िै। िरीर सेजीिात्मा तनकल गया तो िि सूखी लकडी की तरि तनश्चेष्ि िो जाता िै। उसके तत्त्ि अलग-अलग िो कर विकीर्ण िो जाते ि।ैं यद्यवप जीिात्मा इस िरीर को पूरा व्यातत कर लेता िै तब भी िि िरीर से शभन्न स्ितन्त्र अजस्तत्ि िाली िजक्त-िी िै और उससे पृथक् रि सकता िै। यि जीिन्त सत्य िै; िुद्ध ज्ञान िै।

जीिात्मा पञ्च-कोिों से समािृत िै। जो मनुष्य अपनेआध्याजत्मक जीिन में क्रमिः विकास करता जाता िै, उसके ये कोि िनैः िनैः ढीले ेपडतेजाते ि।ैं उसकी प्रज्ञा तनम्न स्तर से उच्च स्तर की ओर बढ़ती जाती िै। िि अधिकाधिक आनन्द और मुजक्त अनुभि करता िै। िि बलिान्, ् िुद्ध और अजेय िोता िै। िि अपनी इच्छा-जिक्त से इजन्रयों और मन को तनयजन्त्रत कर सकता िै। इच्छा–जक्त आत्म-बल िी िै।

पञ्च-कोिों का ज्ञान स्पष्ि िोनेसे व्यजक्त भ्रम में निीं पडता िै; अतः पिलेइन पञ्च-कोिों का स्िभाि और कायण जाननेका प्रयत्न करना चादिए। इन पञ्च-कोिों से शभन्न जो िै िि सत्–धचत्–आनन्द-रूप आत्मा िै, यिी मानि स्िरूप िै। यि आत्मा प्राणिमात्र में विद्यमान िै। सिणि, सिदणा िि िै। इन कोिों का, इन भ्रमात्मक उपाधियों का तनिेध कीजजए, इनको समातत कीजजए और इनके अधिष्ठान-रूप अमर अखठड आत्मा के साथ तादात्म्य सम्बन्ध स्थावपत करने का प्रयत्न कीजजए ।

अपने ऊपर छायेिुए अनन्त जन्मों की सजञ्चत िासनाओंके कारर् जीिात्मा इन कोिों तथा इनकी प्रिृवत्तयों के साथ एक-रूप िो जाता िै और इसके िी कारर् आप अपनेआत्म-प्रकाि या अनन्त आनन्द का अनुभि निीं कर पाते ि।ैं िि आपकी पकड के बािर िो जाता िै; लेककन सतत ध्यान और अन्तर्दणिणन के द्िारा ये बािाएाँदूर िो जाती िैंजजससे उस चरम लक्ष्य की प्राजतत िो सकती िै।

प्राणमिा में विद्यमान आत्मा िी ब्रह्म िै। उस ब्रह्म का न कोई कारर् िै न काय,ण न अन्तः िै न बाह्य। उसमें कोई अभाि निीं, अिुद्धि निीं िै, लम्बाई-चौडाई निीं िै, िर्ं निीं, न रूप िै न आकार िी। उस ब्रह्म का कोई अङ्ग निीं, अव्यि निीं, नाम निीं, जात निीं, िाथ-पैर निीं। िि ब्रह्म प्रज्ञा का, िाजन्त और आनन्द का प्रततरूप िै।

िि आत्मा या ब्रह्म िुद्, िान्त, स्यिं-ज्योतत, अव्यय, अविनािी, िाश्ति और मुक्त िै। िि अिरीरी, अजन्मा, अनन्त िै। िि अपनी िी मदिमा से मदिमाजन्ति िै, उसका कोई अन्य आिार निीं िै और अपने िी िैभि से प्रकािमान िै।

(२) अिस्थात्रय

इस जाग्रत अिस्था का अशभमानी विश्ि िै। स्तिनािस्था का अशभमानी तैजस् और िढ़ सुजतत का अशभमानी प्राज्ञ िै। यि वपठडाठड का सूक्ष्म दिग्दिणन िै।

वपछलेपाठों में संसार के स्िरूप की चचाणकरते िुए िमनेएक दृष्टान्त ददया था कक मायािी डोरी का एक शसरा आकाि में फेंकता िै और उस डोरी के शसरे चढ़ता िै, कफर कुछ समय के शलए िि अदृश्य िो जाता िै। उसके बाद उसका िरीर टुकडे-टुकडे िो कर भूशम पर त्रबखर जाता िै। िे टुकडेकफर एकत्रित िो कर जुडते िैं और िि मायािी उठ खडा िोता िै। इस इन्द्र-जाल का रिस्य जानने की धचन्ता दिणकों को निीं िोती िै। िे तत्काल के शलए स्तजम्भत रि जाते िैं। िे आश्चयण से चककत िो जाते िैं। इसी प्रकार यि जाग्रतत, स्तिन और सुजतत डोरी फेंकने के समान िै। विश्ि, तैजस् और प्राज्ञ िि मायािी िै जो उस डोरी पर चढ़ते िुए ददखायी देतेिैं। िास्ति में इस सम्पूर्ण खेल का सूिार उस डोरी से शभन्न और उस मायािी से भी शभन्न कोई और िी िै। जजस प्रकार िुरू से अन्त तक िि मायािी माया के बल पर िीपडा रि कर भी दिणकों को दृजष्गत निीं िोता. उस प्रकार ब्रह्म भी सिणदा सामने रि कर भी मौन साक्षी मि िी रिता िै। िि सांसाररक मनुष्यों को ददखता निीं िै; क्योंकक अविद्या का आिरर् बीच में िै। ध्यान-योग के बल से िि आिरर् ज्यों िी िटा ददया जाय त्यों िी ब्रह्म अपनेप्राकृततक िैभि और ऐश्ियण से विभाशसत िो जाता िै। ध्याता उसको (ब्रह्म को) जान कर िि (ब्रह्म) बन जाता िै।

जाग्रत-अिस्था में पुरुष अपने श्रोि, त्िक्, चक्षु, जजह्िा, नाशसका आदद पाचाँ ज्ञानेजन्द्रयों द्िारा पाचाँ प्रकार के स्थूल विषयों का भोग करता िै। िि सारी सृजष्के प्रतत सजग रिता िै। उसकी बुद्धि बदिःप्रज्ञा किलाती िै। इस जस्थतत में जीि विश्ि किलाता िै।

राजा अपनी मोटर-कार में बैठ कर सारे नगर में घूमता िै। िैसा िी िै िि जीि का जाग्रतािस्था में विश्ि-भ्रमर् करना। राजा लौट कर अपनेराजप्रासाद में आता िै। इसी प्रकार जीि की स्तिनािस्था िै। राजा रात को सो जाता िै और यि जीि की सुततािस्था जैसा िै।

सरीर की सति की उपमा अिचेतन मन से दी जाती िै। सरीर का तलप्रदेि अिचेतन मन (धचत्त) जैसा माना जाता िै। सरीर के तल से ऊपरी सति तक जजस प्रकार कई चीजें आती िैं उससेअिचेतन मन से चेतन मन तक आने िाली भाि-नाबों की तुलना की जाती िै। मन को विचशलत करने िाली विक्षेपर्–जक्त की उपमा सरीर के पानी को विक्षुब्ध करने िाली िायु से दी जाती िै। जाग्रत अिस्था में विक्षेपर्–जक्त, व्यजक्त के सङ्कल्प और िासनाएँ मन को कलुवित करते िैं। स्िनािस्था में एकमाि विक्षेपर्–जक्त िलचल करती िै। सुजतत में मन सम्पूर्ण िान्त रिता िै।

जाग्रतािस्था में भी मन कभी-कभी कुछ समय के शलए पूर्ण िाजन्त अनुभि करता िै और सभी सङ्कल्पों और राग-द्िेिादद द्िन्द्िों से मुक्त रिता िै। इस जस्थतत में प्रज्ञा आन्तररक बनती िै, िि अन्तःप्रज्ञा किलाती िै। िि मानशसक िृवृत्तयों से शमली निीं िोती िै।

जाग्रतािस्था के ये िी अनुभि स्िन में, िासनाओं और संस्कारों के द्िारा दोिराये जाते िैं। कुछ पररितणन, कुछ शमश्रर् िोता िै, कुछ गूढ़ता भी आ जाती िै। स्िन का तनमाणर् करने िाला मन िी िोता िै। मन िी वििय िै, मन िी कम णिै। मन िी सिण, घोडा, गाडी, गाडीिान्, सडक, नदी, िृक्ष आदद नाना रूप लेता िै। तनरा के समय आत्मा पर आिरर् रिता िै और जाग्रता–िस्था में विक्षेप रिता िै। जो इन आिरर् और विक्षेप से परे िै, ििी आत्मा िै। योग–िास्र किता िै-

"तनिारुजागलरत्यन्ते यो भाव उपजायते ।
तं भावंभावयन् ्तनत्यं मुच्यतेनेतरो यततः ।।"

िेदान्तक केिल जाग्रत-अिस्था के िी तनरीक्षर् और परीक्षर् के द्िारा तनर्णयों पर पिुँचता िै; इसीशलए ििी निीं िोंगे 'सी अनुभि के शलए जाग्रत, स्िन और सुजतत तीनों अिस्थाओंका तनरीक्षर् आिश्यक िै। िेदान्ती तीनों का अध्ययन करता िै। इनसे उसे चतुथािस्था का सङ्केत शमलता िै। सुजतत-अिस्था के अध्ययन से तुरीयािस्था के आंस्तत्ि की बात समांत में आती िै।

स्िनािस्था में मनुष्य पाचोँ वििियों का उपभोग करता िै। इस अिस्था में उसकी िे इजन्रयाँ तो आराम करती िैं पर मन जाग्रत रिता िै। मन िी वििय िै, ििी कम णभी िै। ििी सारे स्िन-धचि तैयार करता िै। इस जस्थतत में जीि तैजस् ्किलाता िै। यिाँ अन्तःप्रज्ञा िोती िै। िास्र किता िै :-"जब िि सोता िै तब न रथ िोता िै, न घोडा िोता िै और न सडक; पर िि स्ियं रथ, घोडा, सडकादद सब तनशमतण कर लेता िै" (बृिदारण्यक : ४, ३-६-१०) । स्िन-जगत् ्इस जाग्रत जगत् ्से शभन्न िै। एक व्यजक्त जो पूर् णस्िस्थ िै और कलकत्ता में सोया िै, िि उसी समय ददल्ली में एक बीमार बन कर घूमता रिता िै और इसका विपरीत दृश्य भी ददखता िै। सुजतत इन दोनों से- स्िनलोक और जाग्रत-लोक से-शभन्न िै। जागते िुए पुरुि को यि संसार और यिाँकी िस्तुएँ जजतनी सत्य िैं

स्तिनािस्था में उसिाँका लोक और िााँ की चीजेंभी उतनी िी सत्य ि।ैं स्तिन देखने िाला आदमी यि निीं जानता कक िे चीजें असत्य ि।ैं

साथ िी स्तिन-जगत् ्के अततररक्त जाग्रत-लोक के अजस्तत्ि की बात भी उसे ेमालूम निींरिती िै। अन्तःकरर् बदलता िै। इस पररितनण िी के कारर् जाग्रतत और स्तिन के अलग-अलग अनुभि आते ि।ैं विियों में कोई पररित्तंन निींिोता िै। केिल मन में पररित्तंन िोता िै। जागना या स्तिन देखना यि मन का िी खेल िै।

स्तिन चािे जजतने असम्बद्ि िों, पर जब तक िे ि ैंतब तक स्तिन देखने िाला उन्िें सत्य िी समझता िै। कभी-

कभी िि ऐसा भी दृश्य देखता िै कक उसका शिर कि गया िै और िि आसमान में उडता जा रिा िै।

स्तिन देखने िाले ेको स्तिन में ददखी िुई सारी चीजें सत्य लगती ि ैंऔर स्तिन में जो-कुछ अनुभि िोता िै, ििभी

सत्य-सा प्रतीत िोता िै। जब नींद से जागता िै, तभी समझ पाता िै कक अब तक जो देखा, झूठ था, भ्रम था। इस जाग्रतलोक में जीि की यिी जस्थतत िै। अज्ञानी जीि इस दृश्य जगत् ्के सारे िैितयक सुखों को सत्य िी मानता िै। लेककन जब िि पदाथों की िास्तविकता समझ लेता िै तब उसका दृजष्िकोर् बदल जाता िै। जब उस पर से अविद्या का परदा िि जाता िै तब िि अनुभि करता िै कक स्तिनलोक के िी समान यि जाग्रतलोक भी असत्य िै।

स्तिन में एक गरीब आदमी िजक्तिाली राजा बन जाता िै। अनेक प्रकार का सुख भोगता िै। राजकुमाररयों से वििाि करता िै। भव्य राजमिल में रिता िै। बाल-बच्चे िोतेिैं। अपनी बडी लडकी का दूसूरे राजकुमार से वििाि करता िै। पत्नी समेत दूसूरे राष्रों में भ्रमर् के शलए जाता िै। तीथण-यात्रा करता िै। कििी में तनमोतनया िो कर मरता िै। पाचाँ शमनि के अन्दर ये सारे अनुभि उसको िो जातेिैं। क्या िी आश्चयण िै !

स्तिनािस्था की िी तरि जाग्रत अिस्था में भी जो-कुछ िै सब तनःसार िै; परन्तु दोनों में इतना अन्तर िै कक स्तिनलोक की िस्तुएँ आन्तररक और सूक्ष्म िोती ि ैंऔर जाग्रतलोक में िस्तुएँ स्थूल और प्रत्यक्ष ि।ैं स्तिन और

जाग्रत के िैितयक अनुभि एक समान िोने से वििेकी मनुष्य दोनों को एक समान िी मानता िै। स्तिन या भ्रम जैसे िोते िैं िैसे िी यि दृश्य जगतु भी िै। यि िेदान्त की घोिर्ा िै।

स्तिन में कई असङ्गततयााँ ददखायी देती िैं। जो राजा अपार धन का स्िामी िै, स्तिन में गशलयों में भीख मागाँता िुआ ददखता िै। जो सािक पररिुद्ि िै स्तिन में उपदंश रोगों से तडपता ददखता िै। मिापराक्रमी योद्िा स्तिन में िािुओं से डर कर युद्ि छोड भागता िुआ ददखता िै। कमजोर बीमार आदमी ककसी पिलिान से कुश्ती लडता िुआ ददखता िै। जीवित मनुष्य मरा िुआ ददखता िै। उसे ेददखता िै कक उसका जीवित वपता मर गया िै और ििरो

रिा िै। वपता के दािकमणमें िि स्ियं भाग ले रिा िै। घर में सोया िुआ व्यजक्त स्तिन में कभी िर देखता िै और

जोर से चीख उठता िै। अपनेतककये को िी पत्नी मान कर उठा लेता िै और रेलिेस्िेिन चल देता िै। थोडी दूरू जाने

के बाद देखता ि◌ै, सारा सपना ि◌ै, तो लिौ आता ि◌ै। कुछ लोग समझति ◌ैकक ि◌ पाखाने में बैठे ि◌ ◌ैऔर ि◌ास्ति में

त्रबस्तर खरान कर देति।◌ै

राजा जनक ने कई पजठडतों से पूछा- "यि असत्य ि◌ै कक ि◌ि असत्य ि◌ै?" एक पजठडत नेकिा- "ि◌ि असत्य ि◌ै।" जनक ने पूछा- "ि◌ि असत्य ि◌ै। इससे आपका क्या अशभप्राय ि◌ै?" पजठडत ने उत्तर ददया- "ि◌ि का अथण ि◌ै स्ितिन ।"

जनक को इससे सन्तिो निीिंुआ। दूसूरे पजठडत ने किा- "यि (विश्) असत्य ि◌ै।" अष्ािक्र ने किा- "दोनों असत्य ि◌ ।◌ै" जनक ने पूछा- "ि◌ अष्ािक्र ज्ि; दोनों से आपका क्या तात्पयणि◌ै?" अष्ािक्र ने किा- "दोनों जाग्रतत और स्ितिन की अिस्थाएँ असत्य ि◌ ।◌ै एकमाि ब्रह्म ि◌ी सत्य ि◌ै।" तब जनक को सन्तिो ि◌ुआ । स्ितिन में भी आप भगिान् ◌्की सतनधि में ि◌ी रिते ि◌ै। ककसी प्रापजञ्चक धचि को पिचानते निीं ि◌ ।◌ै

राजा अजातिितु गाग्यण ब्राह्मर् को एक सोतिुए आदमी के पास ले गया। उसको राजा ने ◌ेबुलाया, पर ि◌ि बोला निीं। जब अजातिितु ने उसे ि◌ाथ से छुआ तब ि◌ि उठ बैठा। तब राजा ने ब्राह्मर् से पूछा- "मनुष्य का मन जो ज्ञान से पूर् ण ि◌ै, नींद में किाँजाता ि◌ै? और जागने पर किाँसेलिौ आता ि◌ै ?" लेककन गाग्यण ने कोई उत्तर निीं ददया। तब अजातिितु ने पूर्रूणप से समझाया कक कैसे ◌ेस्ितिन में मन घूमता-कफरता ि◌ै, कैसेि◌ि सब-कुछ अपना मानता ि◌ै, स्िेच्छिा से यि रि सकता ि◌ै, कभी बडा राजा बनता ि◌ै तो कभी ब्राह्मर् बनता ि◌ै। कफर कैसे ि◌ि परम आनन्द और उन्नततर जस्थतत में रिता ि◌ै, अथातण ◌्तनःस्ितिन तनरा की जस्थतत में जब ककसी भी ि◌स्तु का उसे ◌ेभान निीं रिता ि◌ै। इस जस्थतत में मनुष्य की आत्मा दृश्य जगत् ◌्की ि◌स्तुओं से अप्रभावित रि कर अपनेस्िरूप में विश्राम लेता ि◌ै। इस जस्थतत में ि◌ैर ब्रह्म में कोई अन्तर निींरिता ।

पाश्चात्य मनोिैज्ञातनक मानतिै कक गिरी तनरा में भी अिचेतन मन काम करता रिता ि◌ै, उस समय भी चैतन्य कुछ जाग्रत रिता ि◌ै; क्योंकक गिरी तनरा समातत ि◌ोनेके बाद मनुष्य को उस नींद का स्मरर् ि◌ोता ि◌ै। यि ठीक निीं ि◌ै। अिचेतन मन केिल स्ितिनािस्था में ि◌ी काम करता ि◌ै। सुिजतत की अिस्था में मन रिता ि◌ी निीं। ि◌ि अपने कारर् रूप में चला जाता ि◌ै, अथाणत् ◌्कारर् ि◌रीर में या आनन्दमय-कोि में लीन ि◌ो जाता ि◌ै। सुिजतत में कारर् ि◌रीर या मूल अविद्या काम करती रिती ि◌ै। सुिजतत में चैतन्य, अथिा प्राज्ञ भी रिता ि◌ै। गिरी नींद के आनन्द का स्मरर् करने ि◌ाला ि◌ि प्राज्ञ ि◌ी ि◌ै। बुद्धि जब सुिजष्त-अिस्था से जुडी रिती ि◌ै ि◌ि प्राज्ञ किलाती ि◌ै। स्ितिनािस्था के साथ जुडी रिती ि◌ै तब तैजस् ◌्किलाती ि◌ै और जाग्रत अिस्था से जुडी रिती ि◌ै तब विश् किलाती ि◌ै। बुद्धि की ये सारी अिस्थाएँएक ि◌ी ि◌ैं। कारर् ि◌रीर, बीज ि◌रीर, आनन्दमय- कोि, मूल अविद्या अथिा अज्ञान- ये सारे पयायणिाची ि◌ब्द ि◌ ।◌ै

जीि माया के इस निद्रायुक्त नगर में सुिजतत-अिस्था का आनन्द लेता ि◌ै। इस अिस्था में कोई ि◌ृवृत्त या सङ्कल्प निीं, भािपररित्तंनण या विि-भोग निीं ि◌ै, रागद्िे का प्रभाि या बुद्धि का काम भी निीं ि◌ोता ि◌ै। इस जस्थतत में सत्य या असत्य का ज्ञान कुछ निीं रिता ि◌ै।

तनरा में मनुष्य अपनी सारी इजन्रयों को बाह्य ग्वियों से परिगृतृत करके अन्तमुख िो जाता िै। प्रौढ़ मनुष्य की अपेक्षा बच्चा अधिक सोता िै। प्रौढ़ मनुष्य एक िृदि् से अधिक सोता िै। तनरा से मनुष्य के मन, िरीर तथा इजन्रयों को आराम शमलता िै और उत्सािपूिकण काम करने की िजक्त शमलती िै। अतः तनरा िी जीिन िै। जब भूख लगती िै तब आदमी बािर दौडता िै। यि उसके विपरीत जस्थतत िै।

सुजतत में मन और इजन्रयााँ पूर् णविश्राम करती ि।ै मन कारर् िरीर िारर् कर लेता िै। जीि इस अिस्था में प्राज किलाता िै। आनन्दमय-कोि काम करता रिता िै। जीि और ब्रह्म के बीच एक परदा रिता िै।
सुजतत का आनन्द भिाात्मक सुख निीं। िि आनन्द इजन्रयातीत िै। िि आनन्द इजन्रयों का ग्वियों से प्रत्यक्ष संयोग द्िारा प्रातत निींिोता िै। सुजतत में तो काम करने िाला कारर् िरीर या आनन्दमय कोि िै।
सुजतत में अविद्या–िृत्त और प्राज्ञ (कारर् िरीर युक्त चैतन्य) रिते।ै मन और अिङ्कार अज्ञान में लीन िो जाते ि।ै िे सुजतत में निींरिते।ै प्राज्ञ को घन सुजतत के आनन्द का भान रिता िै। यि प्राज्ञ िी जाग्रतािस्था में विश्ि के रूप में सुजतत के आनन्द को स्मरर् करता िै। व्यजक्त ने जो-कुछ भी अनुभि ककया िै, िि उसे े स्मरर् कर सकता िै। कुए ाँमें अंगूठी धगर गयी िो और उसे ेतनकालने के शलए आदमी नेपानी में गोता लगाया िो
तो पानी के अन्दर का अनुभि िि पानी के अन्दर रिते िुए निीं व्यक्त कर सकता िै। इसी तरि प्राज्ञ सुजतत-अिस्था के आनन्द को सुजतत-अिस्था में िी निीं व्यक्त कर सकता; ककन्तु विश्ि (जाग्रत अिस्था से जुडा िुआ चैतन्य) उसका अनुभि कर सकता िै। इस प्रकार विश्ि, तेजस् ्और प्राज्ञ तीनों एक िी ि।ै

जाग्रत िोतेिी स्िप्न असत्य िो जाता िै।' जाग्रतत की जस्थतत स्िप्न में निींरिती िै। सुजतत में ये दोनों जाग्रतत और स्िप्न की जस्थततयााँ - निींरिती ि।ै सुजतत की जस्थतत स्िप्न और जाग्रतत में निीं रिती िै। अतः तीनों जस्थततयााँ असत्य ि।ै सत्त्ि, रजस् ्और तमोगुर् के कारर् ये िोती ि।ै ब्रह्म इन तीनों जस्थततयों का मौन साक्षी िै।

िि इन तीनों जस्थततयों से परे िै। िि िुद्ि आनन्द िै, िुद्ि चेतन्य िै और परम सत्ता िै।
सुजतत और समाधि में यि अन्तर िै कक सुजतत समातत िोने पर आत्मज्ञान निींरि जाता िै। सुजतत के पिले का ििी मन, िे िी िासनाएाँ, िे िी विचार, िे िी संस्कार कफर घेर लेतेि;ै परन्तु समाधि में योगी पूर् णप्रकाि लेकर
आता िै। आत्म-ज्ञान से िि परपुष् रिता िै। उसके पुराने संस्कार पूर्णतः जल जातेि। ििााँ मनोनाि िो जाता िै। अब िि एक नया मनुष्य िो जाता िै। उसकी दृजष् समदृजष् िोती िै। उसका मन सन्तुशलत िोता िै। िि सभी
संियों, सभी भयों और सभी आकांक्षाओं से मुक्त रिता िै। िि सबका संिय दूरू कर सकता िै। मूच्छाण केिल अद्ण तनरा िै। इसशलए यि निींसमझना चादिए कक मूच्छा णमें जीि ब्रह्मानन्द प्रातत कर सकता िै अथिा उसका आत्मा ब्रह्म का आिा अङ्ग बन जाता िै।
मूच्छाण एक प्रकार से आंशिक तनरा िै। अचेतनािस्था का आिा भाग गिरी नींद की ओर िोता िै और बाकी आिा मृतयु की ओर। िि मृत्यु का द्िार िै। यदद जीि के कम णिािी िै रिे तो िि चैतन्यािस्था में लौट आता िै, अन्यथा

मर जाता ि◌ै। मूच्छािणस्था में मन न तो कारर् ि◌रीर में रिता ि◌ै और न कठठस्थ दितानाडी में ि◌ी। ि◌ि जड ि◌ो जाता ि◌ै, स्तब्ि ि◌ो जाता ि◌ै। दितानाडी और कारर् ि◌रीर दोनों के बीच ि◌ि विश्राम लेता ि◌ै।

मूच्छाण में जाग्रतत, स्तिन और सुिजतत से शभन्न अद्तिनिरािस्था ि◌ोती ि◌ै। मूजच्छत मनुष्य कुछ भी निीं समझ पाता ि◌ै। मूजच्छत मनुष्य का ि◌रीर ि◌रती पर धगर जाता ि◌ै। अतः मूजच्छत मनुष्य जाग्रतािस्था में निीं रिता ि◌ै। चूंकक ि◌ि पूर् णअचेतन ि◌ोता ि◌ै, इसशलए स्तिनािस्था में भी निीं रिता ि◌ै। तो क्या ि◌ि मृत ि◌ै ? निीं; उसमें जीि ि◌ै,

उष्ता ि◌ै। ि◌ि सासाँ लेता ि◌ै, इसशलए ि मरा निीं ि◌ै। मूजच्छत मनुष्य का ि◌रीर कापाँता ि◌ै। उसका चेिरा विकृत ि◌ो जाता ि◌ै। उसकी आखाँों की ि◌िकिकी बंद ि◌ो जाती ि◌ै। इसके विपरीत सुिजतत-अिस्था में मनुष्य ि◌ान्त और स्स्थि ददखता ि◌ै। आखाँें बन्द रिती ि◌ैं। उसका ि◌रीर काॉँपता निीं ि◌ै। सोया ि◌ुआ आदमी थोडी-सी आिाज से या उसका नाम ले कर पुकारने से आसानी से जाग जाता ि◌ै; पर मूजच्छत मनुष्य छडी से वपिने पर भी जागता निीं ि◌ै। शिर पर जोर से चोि लगने पर मूच्छा णआती ि◌ै, जबकक नींद पररश्रम के थकान से आती ि◌ै।

सुिजतत ि◌ीज-रूप ि◌ै और जाग्रतत और स्तिन उसके फल ि◌ैं। सुिजतत कुछ अंिों में समाधि से शभन्न ि◌ो जाती ि◌ै। सुिजतत यदद जाग्रतत या स्तिन में बदल न जाती तो ि◌ि समाधि या अपरोक्षा-नुभूतत ि◌ी ि◌ो जाती ि◌ै। तुरीयािस्था उपयुक्त तीनों अिस्थाओं से परे ि◌ै। जो योगी मन और इजन्द्रयों पर तनयन्र् स्थावपत कर सका ि◌ै, दोिाध्यास से मुक्त ि◌ै, त्रिगुर्ातीत ि◌ै और सजच्चदानन्द ब्रह्म से अपनी एकात्मता अनुभि करता ि◌ै, ि◌ि उस आनन्दमय या परम चैतन्य-मय अिस्था का उपभोग करता ि◌ै। यिी परम गतत अथाित मोक्ष ि◌ै। सुिजतत और जाग्रतत के बीच जो सजन्-अिस्था ि◌ै, ि◌ि तूष्र्ीम्भािास्था किलाती ि◌ै। इसी प्रकार जाग्रतत और सुिजतत के बीच में भी सजन्-जिस्थतत ि◌ै। पिली सजन्-जिस्थतत में मन सुिजतत का रसास्िाद करके बािर तनकलता ि◌ै तो दूसरी में प्रापजञ्चक विषय-सुखों का आस्िाद ले कर हृदय के अन्तराल में प्रिेि करता ि◌ै। इन दोनों सजन्धयों में मन में कोई सङ्कल्प, आकिणर् या विकिणर् निीं रिता ि◌ै। िास्िों ने किा ि◌ै:-

"स्वप्नप्रबोधयोः सन्धौ आत्मनो गततमात्मवृक् ।

पमयन् ्बन्धं च मोक्षंच मायामात्रं न वस्तुतः ।।

- आत्मतत्त् के अन्िेिकों को जाग्रतत और सुिजतत के बीच की सजन्-जिस्थतत में उसे ि◌ोजना चादिए। यि समझ लेना चादिए कक बन्ि या मोक्ष केिल माया के भ्रममूलक ि◌ैं, िास्तविक निीं" (भागित ७-३-५) ।

(३) ब्रह्मविद्या (ब्रह्मज्ञान)

ब्रह्मविद्या का अधिकारी ि◌ि मनुष्य ि◌ै, जो कतव्णयकमों द्िारा धचत्तिुद्धि प्रातत कर चुका ि◌ो और कमणफल के प्रतत अनासक्त ि◌ो ।

केिल ज्ञान िी मोक्ष का एकमाि सािन िै। ज्ञान मिा–िाक्यों के विचार अथात्   ण ्सी-सी ज्ञान से उत्पन्न िोता िै। मिािाक्य िैं – तत्त्िमशस आदद। इनसेआत्मा और परमात्मा की एकरूपता प्रकि िोती िै।

मृतूयुरूपी आग ज्ञानरूपी जल से बुझायी जा सकती िै। आत्मधचन्तन से ज्ञान शमलता िै। आत्मज्ञान से मुजक्त प्रातत िोती िो सो बात निीं, क्योंकक आत्मज्ञान िी मुजक्त िै।

ऋवियों ने किा कक संसार में जजतने भी भले काम ककयेजाते िैं, उनमें ऐसा कोई काम निीं िै जो दूसूरों की सिायता के त्रबना अकेले िी मनुष्य को मोक्ष ददलाने की क्षमता रखता िो।

भूगु ऋवि ने उत्तर ददया कक 'मुख्य बात िै िास्तविक तत्त् आत्मा का ज्ञान प्रातत करना; क्योंकक िि सिोत्तम विद्या िै, उत्कृष्ि विज्ञान िै और ििी अमरत्ि ददलाने में समथण िै' (मनुस्मृतृत अ० १२) ।

गङ्गा नदी की तीन अिस्थाएँ िैं। जाडों में िि िुद्ि ब्रह्म की तरि स्िच्छ तनमलण रिती िै। उस समय िि पारदिी िोती िै। गरमी के ददनों में उसका स्िरूप बदलता िै। तब बरफ का पानी भर जाता िै। उस समय उसका स्िरूप ईश्िर का माया विशिष्ि चैतन्य का िोता िै। िर्ााऋतु में उसका जल मिमैला िोता िै। तब उसका स्िरूप अविद्यायुक्त चैतन्य या जीि का िोता िै। इसी प्रकार जीि भजक्त के द्िारा ईश्िर का रूप लेता िै और ज्ञान के द्िारा परब्रह्म के साथ एकरूप िो जाता िै। ब्रह्म सत् ्और िाश्ित िै। यि िरीर असत् ्और नश्िर िै। आत्मा

और अनात्मा के वििेक से अमरत्ि का स्रोत

बिता िै। `यिी प्राचीन उपतनिदों का ज्ञान िै।

आत्मज्ञान प्रातत करना चादिए जो परम पुरुिाथण द्िारा मुजक्त प्रातत कराता िै। ब्रह्मज्ञान मुजक्त का सीिा सािन िै। ब्रह्मज्ञान से उत्तम गतत प्रातत िोती िै। ब्रह्मज्ञान-प्राजतत को िी पराविद्या किते िैं। इससेअज्ञान का, संसार के मूल कारर् का सिथणा नाि िोता िै।

जजस प्रकार मनुष्य को जब तक पता निीं चलता कक अमुक स्थान में िन गडा िुआ िै, तब तक उसी स्थान सेिो कर बार-बार आने-जानेपर भी उस िन को प्रातत करना उसके शलए सम्भि निीं िोता िै, उसी प्रकार यद्यवप सुिुजतत में आप उस 'अमर बात्मा का तनत्यप्रतत अनुभि करते रिते िैंकफर भी उसको पिचानने में आप असमथण िैं ज्ञान द्िारा इस अज्ञान के शमिाने पर िी उस परम तत्त्ि के साथ एकरूपता प्रातत की जा सकती िै।

जजस प्रकार गिन अन्िकार को सूयण शमिा देता िै, उसी प्रकार मिामोि-रूपी अन्िकार को ज्ञान-सूय णदूरू कर देता िै। दीपक की शिखा अँिेरा दूरू कर देती िै, उसी प्रकार मनुष्य के सारे दु:खों और सङ्किों की काररूप अविद्या को ज्ञान दूरू करता िै। अतः आत्मज्ञान प्रातत कीजजए । स्ियंप्रकाशित िोइए और आनन्दपूिकण विचरर् कीजजए ।

जो न छोिा ि ै न बडा, जो न यि ि ै न िि, जो न इतना ि ै न उतना, उसे िी ब्रह्म समझना चादिए। एकमाि ब्रह्म को जान लेनेसे बाकी सब ज्ञात िो जाता ि;ै जानने को कुछ िि निीं रि जाता ि।ै ब्रह्मज्ञान प्रातत करने से सारा अस्पष्ि स्पष्ि िो जाता ि,ै सारा अज्ञात ज्ञात िो जाता ि।ै

केिल माि िैराग्य से मूल अविद्या का नाि और मोक्ष की प्राजतत सम्भि ि।ै केिल एक आत्मज्ञान िी ऐसा ि ै जजससे मूल 'अविद्या, मन, इजन्रयााँ, प्रार् और स्थूल िरीर सबका अन्त िो 'सकता ि।ै

विद्या और अविद्या का उतना िी विरोि ि ै जजतना कक प्रकाि और अन्िकार का ि।ै अविद्या को िी माया किते ि।ैं अविद्या से संसार का बन्िन दृढ़ िोता ि ै और विद्या संसार को तरने में सिायक िोती ि।ै

एक मिान् ्गृिस्थ िौनक ने आङ्धगरस ऋवि से पूछा, "ि े भगिन् ्! िि कौन-सी िस्तु ि ै जजसके जान लेनेसे सब-

कुछ जाना जाता ि ै (कजस्मन् ्भगिो विज्ञाते सिण विज्ञातं भितत) ?" िि ि ै पराविद्या जजससे अविनािी ब्रह्म का ज्ञान प्रातत िोता ि।ै

ज्ञानोदय के िोते िी मोक्ष प्रातत िोता ि।ै िि सभी दु:खों और कष्िों से मुक्त िोता ि।ै िि परमानन्द की अनुभूतत

प्रातत करता ि।ै

िेदान्त में प्रमार् तनम्न प्रकार माने जाति:ें -

१- प्रत्यक्ष प्रमार् ४- उपमान प्रमार्

२-अनुमान प्रमार्

५- अनुपलजब्ि प्रमार्

६- िब्द प्रमार्

जप, तप आदद से संस्कार क्षीर् िोते ि;ैं पर उनका सम्पूर् णविनाि करने की सामथ्यण केिल ज्ञान में िी िोती ि।ै

एकाग्रता और ध्यान के त्रबना आत्मज्ञान प्रातत करना सम्भि निीं। सािनचतुष्िय के द्िारा धचत्त को िुद्ि और जस्थर कर लेने के बाद अन्त:करर् और परमात्मा में मन जस्थर करने के शलए तैयार िोना चादिए।

आत्मज्ञान के समान कोई दूसूरा प्रकाि निीं ि।ै सन्तोि के समान कोई दूसूरी तनधि निीं ि।ै सत्य के समान कोई दूसूरा सद्गुर् निीं ि।ै आत्मानन्द के समान दूसूरा कोई आनन्द निीं। आत्मा के समान कोई शमि निीं ि।ै अतः

अपनी ि◌ी आत्मा को जानना चादिए। सन्तिो की ि◌ृदृधि करनी चादिए। सत्य-भिार् करना चादिए। आत्मानन्द का पान करना चादिए। आत्मा से एकरूप ि◌ोना चादिए ।

एकमिा ब्रह्मज्ञान से ि◌ी मोक्ष की प्राजतत ि◌ोती ि◌ै। श्रुततयों ने उद्घिो ककया ि◌ै: "ब्रह्मज्ञानी मृतूयु को पार कर लेता ि◌ै। मोक्ष के शलए दूसूरा कोई मागणर्नीिं।" ऋतेज्ञानान्मुजक्तः-आत्मज्ञान से स्ातिन्त्र्य को प्राजतत ि◌ोती ि◌ै। ि◌ि कफर कभी जन्म र्नीिं लेता ि◌ै।

संसार की कारर्ीभूत अविद्या का नाि कमकण

ाठडों से र्नीिं ि◌ो सकता ि◌ै; परन्तु तनष्काम भिा से करने से उनसे धचत्तिुद्धि ि◌ोती ि◌ै। अज्ञान और तज्जन्य प्रभािों को एकमिा आत्मज्ञान ि◌ी तनमूलण कर सकता ि◌ै। जजस प्रकार रज्जु में सपणका आरोप ककया जाता ि◌ै, उसी प्रकार अज्ञान के कारर् ि◌ुद्, व्यापक और अमर आत्मा पर यि नाम, रूप कक्रयात्मक संसार आरोवपत ककया जाता ि◌ै। आत्म-ज्ञान प्रातत ि◌ोते ि◌ी कतृत्ि, भोक्तृत् आदद उपाधि-सदित द्ति-भिा का नाि ि◌ो जाता ।

(४) अध्यास

एक के गुर्ों का आरोप दूसूरे पर ककया जाता ि◌ै, उसेअध्यास किते ि◌।ै जैसे ◌ेसीप में चादँी के गुर्ों का आरोप ककया जाता ि◌ै।

इसका अशभप्राय यि ि◌ै कक जजस ि◌स्तु में जो गुर्–म णर्नीिं ि◌,ै उनका उसमें आरोप करना अध्यास ि◌ै। रज्जु को सपण समझा गया तो यि अध्यास ि◌ै। कल्पना, भ्राजन्त, अध्यास ये सब पयायणा–िाची ि◌ब्द ि◌।ै इस विश् और ि◌रीर का ब्रह्म अथिा आत्मा में अध्यास ककया गया ि◌ै।

रीर और आत्मा का सम्बन् संयोग सम्बन् या समिाय सम्बन् र्नीिं। प्रकृतत और पुरुि के बीच कोई भी सिी सम्बन् ि◌ो र्नीिं सकता। यि जो सम्बन् ि◌ै ि◌ि केिल अध्यास सम्बन् ि◌ै। मन की गलत ि◌ारर्ा के फलस्िरूप ि◌ी ि◌रीर को आत्मा से जोडते ि◌।ै आत्मा सिदणा अिरीरी अथिा अतनु ि◌ै।

इस विश् में जो शभन्नता ददखायी देती ि◌ै, उसका कारर् ि◌ै उपाधि । चूंकक ये उपाधियाँ भ्रममूलक ि◌,ै इसशलए इन उपा-धियों के कारर् जो शभन्नता ददखती ि◌ै, ि◌ि भ्राजन्तमूलक ि◌ै। इसशलए जो अद्वितीय एकमिे ब्रह्म ि◌ै, ि◌ि◌ी सबके पीछे ि◌ै। तीनों कालों में ि◌ि◌ी एक ि◌ै।

अध्यास मन का एक भिा ि◌ै, जजससे भूल के कारर् एक को दूसूरे रूप म ◌ेंऔर सच को झूठू के रूप में देखा जाता ि◌ै। इसमें दृश्य जगत् ◌्कारर् र्नीिं। उसे ◌ेभूल से सत्य मानना ि◌ी कारर् ि◌ै। यि अज्ञानमूलक ि◌ै। ि◌रीर को ि◌ी सत्य

आत्मा समक्षशलयाजाता ि◌ै। मनुष्य अपनेको ि◌रीर समझता ि◌ै। उससे उसकी आसजक्त ि◌ो जाती ि◌ै, लगिा ि◌ो

जाता ि ै। यिी दिेाध्यास ि ै। इस अध्यास का नाि अमर आत्मा के ज्ञान से ि ोता ि ै। िप्रिा के विरुद् चिलना चादिए और यिी धचन्तन करना चादिए कक म ैंसिव्णयापक आत्मा ि ूँ।

यि विश् ब्रह्म पर आरोवपत ि ै। अपिाद युजक्त से यि आरोप तनिारर् ककया जाता ि ै। गलतफिमी को दूरू करने का नाम अपिाद ि ै। जजस प्रकार सीप में चादीँ, मृगजल में पानी आदद की भ्राजन्तयाँ ि ैं, उसी प्रकार विश् को ब्रह्म में समझने की गलतफिमी को दूरू करना िी अपिाद ि ै अथात्ण ्ि स्तुजस्थतत का सिी ज्ञान और भ्रम से प्रभावित न िोना। जो भी कायण ि ै ि ि कारर् से शभन्न निींि ो सकता। घडा शमट्टी से शभन्न निीं। गिना स्र्णि से शभन्न निीं ि ै। इसी प्रकार सारा विश् ब्रह्म िी ि ै। विश् ब्रह्म में ि ै, ऐसा समझना अिुद् ि ै।

ज्ञान का आिार आत्मा ि ै। ि ि दो प्रकार का ि ै- जिीात्मा और परमात्मा । परमात्मा िी भगिान् ्ि ै, सिं ि ै। ि ि एक िी ि ै और सुखदु:खातीत ि ै। जिीात्मा प्रत्येक ि रीर में रिता ि ै। ि ि व्यापक और अविनािी ि ै।

रीर आपका सािन ि ै, आप िी निीं ि ै। भय बढ़ा पाप ि ै। स्िाथण बडा अपराि ि ै। स्ियंको ि रीर समझना बिुत बडा दोि ि ै। अपना आत्मस्रूप भूल जाना मिान् ्भूल ि ै।

एक छोिी किानी सुतनए। एक ि ेर का बच्चा था। ि ि बिुत छोिा था तभी उसकी माँमर गयी। उस समय ि ि बच्चा भेडों के बीच में था। भेडों ने उस ि ेर के बच्चेका पालन-पोिर् ककया। ि ि बच्चा बढ़ा और ि ेर बन गया। ि ि भी भेडों की तरि 'में-में' करता रिता था। एक ददन एक दूसूरा ि ेर ि ि ाँआ तनकला। उसनेदेखा कक एक ि ेर 'में-में' कर रिा ि ै, भेडों की तरि रि रिा ि ै। उसे ेबडा आश्चयण िुआ और ि क्का भी लगा। उस ि ेर से उस ि ास्तविक ि ेर ने

पूछा, "क्यों भाई ! यि क्या बात ि ै ? तुम यिाँ ऐसी दु:जस्थतत में क्यों ि ो ?" ि ि ि ेर बोला, "मुझे क्या दु:ख ि ै? म ैंतो

भेड ि ूँ और अपनेभाई-बिनों के साथ सुखी ि ूँ।" ि ास्तविक ि ेर ने कि ा, "तुम्िें भ्रम ि ो गया ि ै।" ि ि उसे ेपानी के

पास ले गया और कि ा, "अब अपनी परछाई देखो। तुम तो ि ेर ि ो। म ैं भी ि ेर ि ूँ।" उस भेड (ि ेर) ने अपनी परछाई

देखी और अत्यन्त प्रसन्नता से बोला, "यि ककतनी बडी भूल थी मेरी ? म ैंतो ि ास्ति में ि ेर ि ूँ। म ैंककसी प्रकार भेड निीं ि ूँ।" ि ि तुरन्त गरज उठा और उस नये ि ेर के साथ भाग गया ।

भाइयो, आप लोग भी उसी भेड बने ि ेर की तरि ि ो।ें आप अपना ि ास्तविक और दैविक स्िभाि भूल गये।ि ैं आप पर माया का जादू ूचल गया ि ै। उस जादू ूको ि िाय।ें ॐ ॐ की गजनणा करें और ि ेदान्ती ि ेर बनें। आप अमर

आत्मा ि ैं। अपनेको यि विनािी ि रीर न समझ।ें आप अमर िुद्, मुक्त, ब्रह्म-स्रूप ि ो।ें

कुरसी का साक्षी कुरसी से शभन्न ि ै। ि ि स्ियंकुरसी निीं ि ै। उसी प्रकार इस ि रीर का साक्षी भी स्ियंि रीर निीं ि ै। साक्षी का स्िभाि ि ै सत्,् धचत् ्और आनन्द। कुरसी और ि रीर दोनों जड ि ैं। ि े राम ! इसशलए समझ लो कक

आप यि ि रीर निीं ि ो। आप केिल उसके साक्षी ि ो। दृश्य जगत्,् यि द्ि ति अथिा नामरूपात्मक यि विश् आत्म-ज्ञान

तभी ब्रह्म का िास्तविक स्रूप जाना जा सकता ि ै। द्ि ति भािना शमिनी चादिए। नाम और रूप दोनों को छोड

कर उनमें अन्ततनदित सारतत्त्को ग्रिर् करना चादिए। अज्ञान का नाि िोते िी सारा नामरूपात्मक संसार शमि जाता िै जो आपके ब्रह्म को छुपाये िुए िै। मानो यि सब धचि रिा िो अथिा सपना रिा िो।

समुर में एक घडा रखा रिे और उसके फूिते िी उसके अन्दर का पानी बािर के पानी से जजस प्रकार शमल जाता िै, िैसे िी िरीररूपी घडा फूिते िी अन्दर का जीिात्मा उस अनन्त आत्मा के साथ एक िो जाता िै।

आत्मा अखठड, अनन्त और सिव्णयापक िै। िि सजच्चदानन्द िै। िरीर में कई अिंयि िोते िैं िि विनािी िै और रक्त-मासाँदद से बना िै। कफर भी अज्ञानी लोग दोनों को एक समझते िैं। इससे बडा और अज्ञान क्या िो सकता िै !

आत्मा सिदणा साक्षी िै। िि वििय निीं बन सकता । वििय़ी धचदात्मक आत्मा िै। वििय़ी जढ़ िस्तुओं में िरीर, इजन्रयााँ और इजन्रयों के वििय आदद में व्यातत िै।

ब्रह्म की मदिमा और गररमा का िर्णन कौन कर सकता िै ? िेदों को भी आणखर अपनी सोशमत क्षमता के अनुसार िी उन गुर्ों को गाना पडा। उसका आदद और अन्त कोई भी निीं जान सका। िि त्रबना पैर के िी चलता िै, त्रबना िाथ के पकडता िै, त्रबना कान के सुनता िै, त्रबना आखाँ के देखता िै, जजह्िा के त्रबना िी चखता िै, त्रबना नाक के सूघता िै, त्रबना त्िचा. के: स्पिणअनुभि करता िै, त्रबना मुाँि के बोलता िै; क्योंकक िि िुद्धधचद्नि िै। िि सिव्णयापी िै। उसके िाथ, पैर, शिर, मुि सिणत्र िैं। उसकी सत्ता अद्भुत िै। िि अिाङ मनस गोचर िै।.

ब्रह्म की व्याख्या करने का अथणिै ब्रह्म का तनिेध करना ।

ब्रह्म की व्याख्या करने का पयातणत प्रकार िै अभाि परम्परा । इसीशलए िृिदारठयकोपतनिद् में याज्ञिल्क्य ऋवि ण ्यि निीं िै, यि निीं। तात्पयण यि कक नाम, रूपादद को तनकाल

ब्रह्म के वििय: में किते िैं'नेतत, नेतत' अथात्
लेने के उपरान्त जो बचता िै, ििी ब्रह्म िै। ब्रह्म के स्िभाि के वििय में ज्ञान प्रातत कर लेना िी मोक्ष या पूर्तणा िै।

अपने को अिरीरी समझना चादिए, उस
परमात्मा के साथ एकरूप मानना चादिए और तब परम िाजन्त, अखठड आनन्द और धचर सुख की प्राजतत िोती िै।

'ब्रह्म का कोई रूप निीं। आप कैसेब्रह्माकारिृवृत्त कि सकते िैं?' 'भाई ! ब्रह्म का रूप िि निीं जो माया का िै। उसका अपना स्िरूप िै सत्–धचत्–आनन्द । सत्यं, ज्ञानं, अनन्तम् ्िै िि ।!
जजस प्रकार परदे से धचि को और खुदाई से पत्थर को अलग निीं ककया जा सकता, उसी प्रकार ब्रह्म से, जो कक विश्िका अधिष्ठान िै, नाम और रूप को अलग निींककया जा सकता ।

कान की बाली, कङ्गन, बाजूबन्द, कठठिार ये सारें स्र्णिपर आरोवपत रूप ि।ैं इसी प्रकार इस सारे विश् का जो आिार िै, उस ब्रह्म पर सारे नाम और रूप आरोवपत ि।ैं

आत्मा सभी प्राणयों में एक और समान ि।ै उपाधि और अन्तःकरर्ों की शभन्नता के कारर् िि आत्मा प्रत्येक प्रारी् में विशभन्न रूपों में ददखायी देता ि।ै आकाि एक और समान ि।ै घडा, बादल, कमरा आदद शभन्न-शभन्न उपाधियों के कारर् िि भी घिाकाि, मेघाकाि, मठाकाि आदद विशभन्न नामों और रूपों से पिचाना जाता ि।ै जब िि उपाधि घडा िूट जाय, परदा िि जाय तो घिाकाि विश्िाकाि में लीन िो जाता ि।ै जब अन्तः-कररूपी उपाधि का नाि सिाना दर्ाि िो जाता ि,ै तब जीिात्मा विश्ात्मा में एक िो जाता ि।ै

केिल अज्ञानी िी कि सकता िै कक जीिात्मा और ब्रह्म एक निीं। िि किता कक जीिात्मा अनेक दुःखों का भाजन ि,ै जबकक ब्रह्म दुःखों से परे ि।ै यि सिी निीं ि।ै जीि दुःखों का पाि इसशलए िोता िै कक िि अपने को मन या िरीर समझता 'ि।ै जीि चूंकक ज्ञानिीन िै और िरीर तथा मन से एकरूप ि,ै इसशलए िि सांसाररक दुःख उठाता ि।ै अज्ञान दूर िो जाय, आत्मज्ञान िो जाय तो िरीर और मन के साथ की एकरूपता नष् िोती ि।ै तब जीि का अिङ्कार, विचार, दीनता, आकांक्षा आदद सारी भािनाएँ समातत िोती िैं और जीि ब्रह्मरूप िो जाता ि।ै जीि का जीित् निीं रिता ि।ै ब्रह्मत् या जाता ि।ै

सीप को उसके सत् रूप अथिा असत् रूप से देखने से उसके 'गुर्िमणमें कोई पररितनण निीं आता। जानने िाला िी केिल भ्रम में पड कर कुछ-का-कुछ समझ लेता ि।ै

जो सांसाररक अज्ञानी मनुष्य अपने को िरीर िी समझता ि,ै िि उस रेलिेकुली के समान िोता ि,ै जो िमाल जिाँ-जिाँजाता िै ििाँअपने शिर पर सब बोझा लादे कफरता ि।ै

स्तुतः मनुष्य आत्मा ि।ै मूलतः िि चैतन्य ि।ै उसको यि िरीर इसशलए शमला िै कक उसी के हृदय के अन्दर तछपे िुए आत्मा को पिचाने, अखठड िाजन्त पाये और मानिता की आत्मभाि से सेिा करे।

क्यों रोतेि ? आप पम णसत् िो। आप परमानन्द िो। आप अपररितनणीय सत्ता िो। आप मन और इजन्रयों की पिुँच -से परे िो। आप अनन्त, अखठड और अमर िो। आप सिव्णयापी िो, िुद् िो। आप काल और देि के बन्िन से मुक्त िो। आप अजन्मा िो, अमत्यण िो। भलाई और बुराई आपको स्पि णनिीं करती िैं।

जन्म-मरर् से छुिकारा िी मोक्ष ि।ै िि अखठड आनन्द की प्राजतत ि।ै उसका अपना कोई काल निीं, समय निीं ि। न उसकी कोई आन्तररक या बाह्य अिस्था ि।ै आपको मोक्ष शमलना िी चादिए। मोक्ष आपका ध्येय ि।ै इस छोिे से 'म'ैं को मार दो। 'मैं कौन िै', यि पिचानो और अिङ्कार छोड दो। आपको मोक्ष की प्राजतत िोगी और आप इस विश्के सम्राट् की तरि प्रकाशित िोओगे। इस जन्म में आपको मोक्ष की प्राजतत िो !

दिाध्यास दूरू करने में बिुत समय लगता िै। जब आप : पूर्णतया ब्रह्मतनष्ठ िो जाओगेतभी िि तनःर्ीि रूप से समातत िोगा। ब्रह्मभिाना ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती िै त्यों-त्यों दिाध्यास क्षीर् िोता जाता िै। अतः तनरन्तर ब्रह्मधचन्तन के द्िारा तनत्य-प्रतत ब्रह्मभिाना को बढ़ातेजाओ ।

एकादि अध्याय: िेदान्त

(१)िेद ान्त दिनण

सभी दिनणों में िेदान्त-दिनण का स्थान प्रथम िै। यि ऐसा । दिनण िै, जजसमें मानि की विचार-सरर्ी पराकाष्ठा पर पिुँच गयी िै। यि अन्यादृ विचार िै। इसके मूलभूत विचार को . ग्रिर् करने के शलए सूक्ष्म और तीव्र बुद्धि की आिश्यकता िै। यि अपनेतनर्यणों और शसद्ान्तों को जजस सािस और तनभीकता के साथ प्रस्तुत करता िै, िि अनुपम िै। यि िर प्रकार की ..प्राचीन िारर्ाओं और मान्यताओं से सिथणा मुक्त िै। िेदान्त कोई मत-सम्प्रदाय या उपासना-विधि नििं िै। यि सत् का विज्ञान िै। िि तनभयण घोषर्ा करता िै कक तू िास्ति में अमर और व्यापक आत्मा िै, विश्िात्मा िै, परब्रह्म िै।

िेदान्त बित िी व्याििाररक िै। िि कोई अव्याििाररक आदि णका उपदेि नििं करता िै। िामदेि, जड भरत, श्री िङ्कर तथा कई अन्य लोगों ने उसका साक्षात्कार ककया िै और प्रत्येक कर सकता िै। इसके शलए केिल तनयशमत और सतत सािना की आिश्यकता िै। श्रुततयों के शसद्ान्तों और गुरु के िचनों पर पूर् णविश्िास िोना चादिए। सिप्रणथम अपने ऊपर दृढ़ श्रद्ा िोनी चादिए ।

िेदान्त कोई संन्याशसयों और दिमालय की गुफा में बसनेिाले तपजस्ियों की िी एकाधिकार सम्पवत्त नििं िै। उपतनिदों के अध्ययन से पता चलता िै कक अपने राज-काज में अतत व्यस्त रिने िाले कई क्षत्रिय राजाओं ने भी इस ब्रह्मज्ञान को पाया था। उन्िोंने ब्राह्मर्ों तक को उपदेि ददया था।

िेदान्त उपतनिदों का िमण िै। िि सबकी िस्तु िै। संसार के ककसी भी िमण से उसका विरोि या झगडा नििं िै। संसारभर के िमों के मूलस्रोत में जो िमण िै, उसी का उपदेि िेदान्त करता िै। िि साम्यिाद का बडा समथणक िै।
िि सबको जोडता िै। उसमें सबके शलए स्थान िै।

जजन्िोंने पूर्,ण िास्तविक और गम्भीर िैराग्य प्रातत ककया िै, जो पूर् णसंयमी िैं, िे िी िेदान्त का अभ्यास कर
सकते िैं। जो गृिस्थ प्रदीतत िैराग्य को अपना नििं सकते; पत्नी, बच्चे और घरबार के प्रतत जजनकी आसजक्त अभी बनी िुई िै, जजनमें मन्द िैराग्य िै, उनके शलए तनःस्िाथण सेिा-युक्त भजक्त-मागण अधिक अनुकूल िै।

िेदान्त का अथण िै 'दासता से मुजक्त'। िि सबको स्ितन्ि कर देता िै, सबको गले लगाता िै। िि उपतनिदों का ममण िै। िि परमिंस संन्याशसयों का िमण िै।

िेदान्त का कुल सार यि िै मैं सिणव्यापी िूँ, स्ियंप्रकाि िूँ, अमर िूँ, अखण्ड िूँ, अविनािी िूँ और सजच्चदानन्द

ब्रह्म-स्िरूप िूँ।

श्री िङ्कराचायण के मतानुसार बेदान्त के जो मूलभूत शसद्ान्ति ि,ैं िि संक्षेप में बडे ेसुन्दर ढङ्ग से तनम्न श्लोकाथण में संगृिीत

"ब्रह्म सत्यंजगजन्मय्ा जिीो ब्रह्म ि नापरः ।"

जो करोडों ग्रन्थों में विस्तार से किा गया ि,ै िि सब संक्षेप में इतना िी ि ैकक, 'ब्रह्म सत्य ि,ै यि जगत् ्शमय्ा िै और यि जिी ब्रह्म िी ि ैऔर कुछ निीं।'

तनष्ठािान् ्सिाक के शलए आत्मा एक अमूल्य तनधि ि।ै आध्याजत्मक सम्पवत्त अक्षय सम्पवत्त ि।ै प्रभु ईसा ने किा, "आत्मराज्य िरती में गडे िुए िन के समान ि,ै जजसे ेएक व्यजक्त ने ढूंढ तनकाला और कफर िरती के अन्दर उसे ेगाड ददया और उंस ििो से अपने मन में िवितण िो कर घर चला गया और अपनी सारी सम्पवत्त बेच डाली तथा िि जमीन खरीद ली"

(मैय्ू: १३-४४) ।

कम णके द्ािा तनष्पन्न िोनेिाले ेफल विनिीील ि;ैं अतः विवेकी पुरुि कम णके प्रतत कोई आसजक्त निींरखता। बि केिल आत्मसाक्षात्कार के शलए िी प्रयत्नीील रिता ि।ै

मैियी ने भगिान् ्याज्ञिल्यि के चरर् कमलों में बैठ कर उस आत्मा का ज्ञान प्राप्त ककया जो अविनािी ि,ै असङ्ग ि,ै मुक्त ि ैऔर दुःख-कष्टों से अस्पृष्ट ि।ै यिी सिी शिक्षर् ि।ै

प्रशसद् िैज्ञातनक श्री जगदीिचन्द्र बसु ने अपने िो के नये उपकरर्ों द्ािा यि प्रदशितण कर ददया कक िातुओं और िन-स्पततयों में भी नाडी का स्पन्दन िोता ि,ै ि,ै संिेदना िोती ि।ैं उनका किना ि ैकक िृक्ष को भी दिा दी जा सकती ि,ै विि ददया जा सकता ि,ै प्रसन्न, दुःखी और क्लान्त बनाया जा सकता ि।ै

सोने के एक िुकडे में िैज्ञातनक प्रयोगों की जो प्रततकक्रया िोती ि,ै ििी प्रततकक्रया उसके छोटे-छोटे िुकडे कर देने पर भी िोती ि।ै प्राणियों और िनस्पततयों में कोई विवि अन्तर निीं। उनके अद्भुत प्रयोगों से बिुत से पाश्चात्य िैज्ञातनकों की भी आखें खुल गयीं। उनसे जिी और चैतन्य की एकताः शसद् िुई और िेदान्त के शसद्ान्तों की पररपुजष्ट िुई ।

आप शसंि ि;ैं परन्तु ििों से मेमना बना ददये गये ि।ैं अब जाग उदठए। अब कफर मेमना न बननेका तनश्चय कीजजए । गरज उदठए, ॐ ॐ, ॐ ।

कभी-कभी सपनेमें आप देखते िैं कक आप मर गये ि ैंऔर आपके सगे-सम्बन्िी रो रिे ि।ैं उस कजल्पत मृत्युम ें भी आप अपनेसगे-सम्बजन्ियों को रोतेिुए देखते ि,ैं सुनते ि।ैं इससे यि शसद् िोता ि ैकक िास्तविक मृत्युमें

भी आपका अजस्तत्् रिता िै। इस भौततक किो के तनकल जाने पर भी आप जीवित रिते िैं। यि सत् ्िी आत्मा
ि, मिान् ्अि िै।

आपको स्पष् अनुभि िोता िै कक आप ि।ैं यि इस बात-का समथकण िै कक भगिान् ्ि।ैं अजस्तत्् जो-

कुछ भी िै,

ि ब्रह्म या ईश्िर िी िै। अपने पास सभी सुख-सुविा और सम्पवत्त के िोते िुए भी आपको कुछ अभाि-सा
अनुभि िोता रिता िै; पूर्णता का अनुभि निीं िोता िै। सितणः पूर् णपरमात्मा को अपनेसाथ संयोजजत करने पर
ि आप पूर्णता का अनुभि कर पायगें। जब कभी आपके िाथों से कोई दुष्कमण िो जाता िै तो आप भय अनुभि
करते ि,ैं आपके अन्तःकरर् में चुभता िै। इन सबसेप्रमाणर्त िोता िै कक भगिान् ्िै और िि आपके त्रबचारों
और
कमों का साक्षी िै।

पाश्चात्य दाशणतनक जजसे ्परमात्मा (Over-Soul) किते ि,ैं िि िेदाजन्तयों का आत्मा िै, उपतनिदों का ब्रह्म
ि। िि
परमात्मा सभी जीिात्माओं का आिार िै और इसे िी पाश्चात्य दाशणतनक परमात्मा (Over-Soul) किते िैं। यि
परमात्मा (Over-Soul) िी िै, जजसेजस्पनोजा 'सारतत्त्' (Sub-stance) किता िै और काण्ट जजसे
`'िस्तुतत्त्'
(Thing in Itself) किता िै। बेदान्त का सार अब िीरे-िीरे पाश्चात्य दाशणतनकों के मजस्तष्क में उतर रिा िै और िे
अब उस शाश्ित तत्त्् या अमर आत्मा को मानने लगे ि,ैं जो शरीर और मन से शभन्न िै। ककसान ने भले िी
मिाराजा को न देखा िो तब भी िि जानता िै कक राज्य पर शासन करने िाला एक मिाराजा िै;
क्योंकक राज्य में सारा कारोबार और व्यिस्था ददखती िै। इसी प्रकार यद्यवप भगिान् ्को ककसी ने प्रत्यक्ष निीं
देखा िो, तब भी तनसगण में जो व्यिस्था और तनयम िै, उससे भगिान् ्के अजस्तत्् को समझा जा सकता िै।

इस शमट्टी के पुतले शरीर को कौन नचा रिा िै? इस शरीर का सूत्रिार कौन िै ? उसे ्पिचानो।

मन, िार्ी, कान, आखँ आदद इजन्रयाँ सोयी रिती ि,ैं तब प्रार् अकेला जागता रिता िै। इस प्रार् के स्पन्दन का
कौन कारर्ीभूत िै? इस प्रार् का आिार कौन िै ? िि ब्रह्म िै। ििी सारे जगत् ्की योतन िै।
यद्यवप यि सारा दृश्य प्रततक्षर् बदलता रिता िै और एक-दूसूरे से सिंया शभन्न िै, तथावप इन सबके अन्दर
बसने िाला िि जो परम सत्य िै, िि अपररितणनीय िै और सबमें समान िै।
तैवत्तरीयोपतनिद् की ब्रह्मानन्दिल्ली में शलखा िुआ िै: "इस आत्मा से आकाश पैदा िुआ, आकाश से िायु, िायु

से, अजग्न, अजग्न से जल, जल से पृथ्िी, पृथ्िी से औषधियाँ, औषधियों से अन्न और अन्न से मनुष्य पैदा िुआ।
इस प्रकार मनुष्य पूर्णतया अन्न का बना िुआ िै" (अध्याय ११-१)। यि संसार-चक्र अनादद िै। कमण िी अनादद
ि। जो अनादद िै िि अनन्त भी िोता िै। यि सिमणात्त्य तनयम िै।

इसशलए इस संसार का कोई अन्त निीं िै; परन्तु जो आत्मदशी योगी िै, उसके शलए यि संसार समातत िो जाता
ि।

लोग अपनी इजन्रयों से भरमायेिुए ि।ैं जो पररितनणिील और विनािी िैं, िि सत्य निींिोता िै। मन या िस्तु मिा का, विश्ि और उसकी सृजृष्ि का अजस्तत्ि सत्य निीं। एकमिा ब्रह्म िी अपनी मदिमा में विराजमान िै। यिी परम सत् ्िै।

एकमिा ब्रह्म का अपरोक्ष साक्षात्कार िी जिी को जन्म-मृतूयु के चक्र से मुक्त कर सकता िै। यिााँ कोई दूसूरा उपाय निीं। श्रुततयों ने जोरों से किा िै-

"वेदाहमेतं पुरुषं महान्तं श्राववत्यवर्् तमसः परस्तात् ्।
तमेव ववहदत्वा अततमृत्युमेतत नान्यः पन्ना ववद्यते अयनाय ।।

- म ैंउस मिान् ्पुरुि को जानता िै. जो आददत्य के समान तेजयुक्त िै, जो अज्ञानरूपी अन्िकार से परे िै। उसी को जानने से मृत्यु को पार कर अमरत्ि प्रातत ककया जा सकता िै, परमः आनन्द की प्राजतत के शलए दूसूरा कोई मागण निीं िै" (श्िेतााि-श्ितिरोपतनिद् : ३-८) ।

ब्रह्म-साक्षात्कार मनुष्य के शलए सम्भि िै। कई लोगों ने आत्मदिनण ककया िै; कई लोगों को तनविकल्प समाधि का आनन्दः शमला िै। श्री िङ्कराचायण, श्री दत्तािेय, मंसूर, िम्सतबरेज, प्रभु ईसा और भगिान् ्बुद्ि आदद ने आत्मदिनण ककया था और इन सबको अपरोक्षानुभूतत िो गयी थी। लेककन एक व्यजक्त स्ियंजो अनुभि कर चुका िै िि दूसूरों को अनुभि निींकरा पाता िै; ियोंकक उसका कोई सािन निीं। इजन्रयों द्िारा जो सिारर् ज्ञान प्रातत िोता िै उसका भी अनुभि निींकराया जा सकता। जजसने शमश्री निीं खायी िो उसेउसका स्िाद कैसे समझाया जाय ? जन्मान्ि को िंगों का पररचय कैसे ेकराया जाय ? गुरुः शिष्य के शलए यदद कुछ कर सकता िै तो यिी कक सत्य को पिचानने का मागण, जो कक प्राकृततक िजक्तयों का उद्बोिन् ्कर सके, बता सकता िै।

अनन्तकाल से िेद कितेआयेिःैं "एकं सत् ्विप्रा बिुिा बदजन्त' सत्ता एक िी िै जजसे योगी कई नामों से पिचानते िैं(ऋग्िेदः १, १६४-४६)। परमेश्िर, ब्रह्म, अल्लाि, भगिान्) ्िोिा, अिुरमज्द आदद सब एक िी िै।ैं मैं उस परमसत्ता की उपासना करता िै, जो कक िाश्ित एकरस सार िै; आनन्द और प्रज्ञा का अखठड पुञ्ज िै, प्रज्ञा के िैविष्य के आिार पर योगी-जन जजसे अनेकविि किते िैं।

उसे ेआप विश्राम, िाजन्त, पूर्णता, स्तिन्िता, जीिन की शसद्धि, तनिार्ण, तनविकल्प समाधि, सिजािस्था, कैिल्य या मोक्ष आदद ककसी भी नाम से पिचानें, पर आप जाने-अनजानेअपनी उन सभी प्रिृत्तयों के द्िारा उसी की ओर बढ़ रिे िैं; क्योंकक इन पररित्तंनील नश्िर सांसाररक वियों से आपका पूर् णसमािान निींिोता िै। आपका प्रत्येक पग उस सजच्चदानन्द की ओर िी उठ रिा िै। चािे िि िारा िो, लफङ्गा िो, िि भी उसी ब्रह्म के अमर साम्राज्य की ओर िी जा रिा िै, यद्यवप उसका मागणउलझा िुआ और िेढ़ा िै।

ब्रह्म िुद् चैतन्य िै। पूर् णसत्य तो िि चैतन्य िी िै। यि जड संसार िमारे इन सांसाररक िव्यािारों तक िी सत्य िै।

काल समय का िप्रिा िै। काल ब्रह्म की िजक्त िै। ब्रह्म अििा आत्मा कालातीत िै। प्रत्येक पदािणकाल, दिे और कारर् में बंिा िुआ िै, अन्त में सब िनािान् ्ि।ै जो कालातीत िै, ििी अिविनािी िै।

- ब्रह्म दु:खरदित िै। जीि दु:खों से भरा िै। ब्रह्म पूर्तण: मुक्त िै। जीि बद् िै। ब्रह्म सििणजक्तमान् ्िै, सिज्ञण िै; अपरर-जच्छन्न िै और विभु (सिव्णयापी) िै। जीि अल्पज्ञ िै, अल्प–जक्तमान् ्िै, पररजच्छन्न िै और एकदिेीय िै। ब्रह्म िि सिोत्कृष् पुरुि िै जो सब प्राणयों के हृदय में विराजमान िै। िि गुरुओं का गुरु िै, दिेताओं का दिेता िै, ईश्िरों का ईश्िर िै, सूयो का सूयण िै, प्रकािों का प्रकाि िै। िि असीम 'म' ै िै, बानन्द और ज्ञान का सागर िै। िि सिािार िै। ििीआपका सिी आत्मा िै। िि अजन्मा िै, मरर्िून्य िै, काल-दिे-कारर्-गतत-पररित्तंन से िून्य िै।

आप अमर आत्मा िो । बमों या ककसी प्रकार के िस् से उस आत्मा का नाि निींककया जा सकता िै। िि अच्छेद्य िै। अजेय िै, अक्षुठर् िै। उसी अन्तरात्मा में बसो। विचारों से परे िो कर बसो । उसमें िोक या भय का कोई स्थान निींिै। सािसी बनो और प्रसन्न रिो ।

त्रबसने यि अनुभूतत पा ली िै कक 'म ैंिि परम आत्मा िै जो अपररित्तंनणीय, स्िंप्रकािी, पूर्,ण िुद्, तनत्य, अविभाज्य, सिव्णयापी िै।' िि बन्िन से मुक्त िो जाता िै। जजसने यि अनुभूतत। निीं पायी, िि बन्िन में रिता िै।

यदद आप अपनेहृदयान्तिासणी आत्मा को पिचान लें, अविद्या, काम और कम णरूपी तीनों गाठों को फाड कर टुकडे–टुकडे कर दें, अविवेक, अिङ्कार, राग-द्िेि, कम,ण िरीर आदद की शृङ्खला तोड दें, तो जन्म-मरर् के चक्र से आप मुक्त िो जायगें और अमरत् के साम्राज्य में प्रििे करेंगे ।

मित् ्प्रकृतत की पिली विकृतत िै। मित् ्का अिण िै बुद्धि । िि दो प्रकार की िै-व्यजष् और समजष्। ब्रह्माठडगत मित् ्िी ब्रह्म िै, वििाता िै।
माया अििा अव्यक्त का दूसूरा नाम िै मूल-प्रकृतत:। दृश्य जगत् ्का ििी आिार िै, ििी बीज ि।ै प्रलय में सारा ब्रह्माठड उसी में िैसे िी लीन िो जाता िै, जैसे ेदिकफन कैररयर में सारे बतनण समा जाते िैं या त्रबस्तर के अन्दर तककया, चादर, कम्बल आदद सारे कपडे ेसमा जाते ि।ै

..... स्रूिप का अथण ि◌ै आत्मा, अथिा ब्रह्म। स्रूिप ध्यान का अथणिै सत्य का, आत्मा का या ब्रह्म का ध्यान। ि◌ेदान्त का अथण.. ि◌ै ि◌ेदों का अन्त। चारों ि◌ेद ब्रह्म के तनःश्ासि से तनकलते ि◌ै। ब्रह्म का समग्र ज्ञान प्रातत करने के शलए केिल माठडूक्योपतनिद्: ि◌ी पयातणत ि◌ै।

ब्रह्म से विश्ि की उत्पवत्त ि◌ोनेसे यि कोई आिश्यक निीं कक ब्रह्म भी विकृत ि◌ो जाय, पररित्तणनशील ि◌ो जाय। ब्रह्म को इसका लिलेश भी लेप निीं ि◌ोता ि◌ै। ििि◌ परिित्त'न कोई रासा-यतनक परिित्तन निीं ि◌ै। ब्रह्म स्ियं तनशलतत रि कर ि◌ी विश्ि की सृजृष्टि करता ि◌ै। ब्रह्म अपनी ि◌जक्त के द्िारा अनन्त नाम और रूप प्रदान कर सकता ि◌ै। उसमें कोई परिित्त'न निीं ि◌ोता ि◌ै। जगत् ◌्तो केिल ददखािा ि◌ै। ब्रह्म ि◌ी ि◌ृकूष, पिणत, नदी, नक्षि आदद नाना रूपों में ददखता ि◌ै। इन सारी आकृततयों को तनमार्ण करने के शलए उसेिधथयार या ि◌ाथों की कोई आि-श्यकता निीं। ििि◌ चैतन्य ि◌ै, स्ियंप्रकािी प्रज्ञा ि◌ै। केिल सङ्कल्पमाि से ििि◌ असंख्य विश्ि-सृजन कर सकता ि◌ै। जजस प्रकार बीज के अन्दर पूरा ि◌ृकूष प्रकि करने की क्षमता ि◌ोती ि◌ै, ि◌ैसे ि◌ी विश्ि को प्रकि करने की क्षमता ब्रह्म का स्िभाि ि◌ै। जिााँअजस्ततत्ि ि◌ै उसके साथ सृजन भी रिता ि◌ै। सीशमत बुद्धि से. यि समझना मुजश्कल ि◌ै कक यि विश्ि कैसे ि◌ै और क्यों ि◌ै तथा एक ि◌ी ब्रह्म में असत्, ◌् जड और द्ुःख से शमधश्रत अविद्या तथा सत्–् धचत्–् आनन्द-रूपी गुर् एक साथ कैसे ◌ेरि सकते ि◌ैऔर बयों ि◌ै? ब्रह्मज्ञान प्रातत कीजजए, उसके बाद ि◌ी इस अततप्रश्न: का उत्तर शमल सकेगा।

ि◌ेदों में एक स्थान पर ब्रह्म को आिङ् मनस-गोचर अथातण ◌्ि◌ािी और मन की पिुाँच से परे बताया ि◌ै तो दूसूरे स्थान पर किा ि◌ै- 'मनसैि रष्व्यिम्'◌् अथातण ◌्ब्रह्म को मन से ि◌ी देखना चादिए। इन दोनों में कोई विसङ्गतत या विरोि निीं ि◌ै। इसका अथण यिी ि◌ै कक जो मन ि◌ुद्ि ि◌ो, सूक्ष्म ि◌ो और तेज ि◌ो तथा जो अिङ्कार, मोि, काम, क्रोि आदद दोिों से मुक्त ि◌ो और सािन-चतुष्टय से सम्पन्न ि◌ो, उसी मन से ब्रह्म का साक्षात्कार ककया जा सकता ि◌ै। ि◌ुद्ि मन साक्षात् ◌्ब्रह्म ि◌ी ि◌ै।

सारा दृश्य संसार ि◌स्तुतः मृगतृष्र्ा की तरि अिास्तविक ि◌ै; केिल झूठी अशभव्यजक्त ि◌ै। जो क्षर्भङ्ग र ि◌ै ििि◌ अिास्तविक ि◌ोना चादिए और जो स्थायी ि◌ै ििि◌ ि◌ास्तविक ि◌ोना चादिए। जो अजन्तम सत्य ि◌ै ििि◌ न तो कारर् ि◌ै न काय।ण ििि◌ परम कारर् ि◌ै। अतः सत्यतनष्ठ रिो, सत्य का स्मरर् करो।

स्थान, काल, धचत्त, मन, जीि और मायां ि◌ास्ति में ि◌ै ि◌ी निीं। एकमाि अनन्त, अद्वितीय ब्रह्म ि◌ै। ििी अपनी अखठड मदिमा में, अपनेस्रूिप में विराजमान ि◌ै। उसका कोई बािरी आिरर् निीं ि◌ै, ििि◌ तनःस्पन्द ि◌ै, आददमध्यािसानिून्य ि◌ै। ि◌मेिा धचन्तन करो- 'जो-कुछ ि◌ै, एकमाि ब्रह्म ि◌ी ि◌ै। ब्रह्म ि◌ी सत्य ि◌ै। म ि◌ैब्रह्म ि◌ै।'

प्रत्येक पदाथणब्रह्म ि◌ै, परन्तु कक्रया-अद्ैित सम्भि निीं। ि◌म केिल भािना-अद्ित पा सकते ि◌ै। कक्रया अद्ैित तभी सम्भि ि◌ै, जब ि◌म कुछ भी काम न करें, जब सारे समाज से सम्पकण त्याग कर दूरू ककसी गुफा में रिने लगें।

किलाद्ति का उपदि देने िाले ेश्री ि्िूरचाय ेंने बौद्िं िका खठडन करने के शलए नागा संन्याशसयों का एक दल खडा ककया।

श्री िङ्कराचायण किते ि ैं - "बिार भी कुछ िै। उससे इनकार र्नीं ककया जा सकता; परन्तु िि किलंआभास िै।

ि्ि

किल *िवितण (अध्यारोप) िै। जैसे े साँप रस्सी का िवितणि, अंगूठी स्र्णिका वित्तं िै, िैसे िी यि विश्ि, यि रीर,

यि मन, प्रार्, ये इजन्रयाँ सब ब्रह्म के िवितणि।ै" िवितिणाद श्री िङ्कराचायण का िाद िै। जजस प्रकार पानी में

सूय णका प्रततत्रबम्ब िोता िै उसी प्रकार अविद्या अथिा मन-बुद्धि में ब्रह्म-चैतन्य

प्रततत्रबजम्बत िोता िै। पानी के सूख जाने पर सूयण का प्रततत्रबम्ब भी नष्ि िो जाता िै। .. जिी अपनी अविद्या को

शमिा दे, अन्तःकरर्-रूपी सागर ज्ञान से सूख जाय तब मन में चैतन्य का प्रततत्रबस्ि भी नष्ि िो जाता िै। 1.- यि

िेरान्त का आभासिाद िै। इसे प्रततत्रबम्बिाद भी किते िैं।

आभास का अथणि प्रततत्रबम्ब, छाया । ब्रह्म या किस्थ त्रबम्ब िै। प्रततत्रबम्ब िै। जिी या मनुष्य। मन या अन्तःकरर् दपणि िै। इस प्रकार त्रबम्ब-प्रततत्रबम्ब भिा रिता िै।

आत्मा िुद्ि, िाश्ित, अपररित्त'नीय, अमर और स्ियं-प्रकािी िै; लेककन िरीर अपवित्र िै, पररित्त 'नीय िै, विनािी और जड िै। कफर भी अज्ञानी लोग दोनों को एक समझते िै।

"क्या इससे बढ़ कर कोई दूसरा अज्ञान िो सकता िै ?

घडा फू जाय तो घडेके अन्दर का आकाि विश्िाकाि में लीन िो जाता िै। इसी प्रकार िरीर, मन आदद उपाधियाँ समातत िो जायें तो जिीात्मा परमात्मा के साथ एक िो जाता िै।

पिले भौततक आकाि िै। कफर मन का आकाि िै। अथात्ण ्मन से पररपूर्ण मानशसक आकाि िै। उसके बाद धचदाकाि िै जो ज्ञानमय िै। िे तीनों ताने-बानेकी तरि गुंथे िुए िै।

जलती लकडी को घुमायें तो ऐसा भ्रम िोता िै मानो आग का िी कोई िृत्तुल (अलात-चक्र) घूम रिा िो। उसी प्रकार सारे दृश्य जगत् ्की विविधिता भी िै। िि अलात-चक्र भ्राजन्त िै। िैसे िी यि विश्ि भी भ्राजन्त िै। एक ब्रह्म िी सत्य िै. जो पदाथमणिा का साक्षी िै, विश्ि का आिार िै। भ्राजन्त का कारर् िै अविद्या। आत्मज्ञान से अविद्या िियी जाय तो नाम और रूप भी नष्ि िो जाते िैं। तब िसिण एक आत्मा िी ददखायी देगा।

िे मानि, आप ददव्य िो। आप अमर आत्मा िो। आप राजाओं के राजा िो। यि भ्रम दूर कर दो कक आप िरीर िो। उस सिवणयापी चैतन्य आत्मा या ब्रह्म से एकरूप िोओ। आपका

िास्तविक और अपररियण स्िभाि सजच्चदानन्द िै। इसका अनुभि करो।

मन में ककसी प्रकार की आकांक्षा मत रखो। ककसी के प्रतत आसजक्त या लगाि मत रखो। एकमाि अक्षर (अविनािी) ब्रह्म से प्रेम करो। द्ितरदित मागणअपनाओ। संसार में रि कर भी संसार से परे रिो। अपनेको िरीर और मन से अलग करो । उस आत्मा के साथ एकरूप िोओ। मैं और तुम इस प्रकार का भेद-भाि न रखो। अपनी
वृत्तियों और विचारों के साक्षी रिो। अनेक में एक को पिचानो। प्राणमाि में अमर आत्मा को पिचानो ।

जिाँ कोई सािन ि ै तो उसका उपयोग करने िाला भी कोई-"न-कोई िोना चादिए। मन, बुद्धि आदद सािन ि,ैं तो उनका प्रयोग करने िाला, उनको चलाने िाला भी कोई िोना िी चादिए ।
जैसे ेकोई घर ककसी-न-ककसी के तनिास के शलए ि,ै िैसे िी आखाँ, कान, नाक, िाथ, पैर नादद भी इनके

स्िामी के

उपयोग "के शलए िी ि ैंऔर िि स्िामी इनसे ेतनजश्चत िी शभन्न ि।ै िि सञ्चालक िास्ति में असीम 'म'ैं ि।ै िि

अन्तःस्िाा ि,ै अमेर ि,ै िुद् चैतन्य ि।ै कानों की जो सुनने की िजक्त ि,ै आखाँों की जो देखने की िजक्त ि,ै

िि

सारा उसी चैतन्य पर अिलजम्बत ि।ै जजस प्रकार चन्रमा सूयणसे प्रकाि लेता ि,ै उसी प्रकारं इजन्रयााँ अपना प्रकाि, चेतना और िजक्त उस आत्मा से लेती िैं; जो ! इनका सन्चालक ि।ै इसशलए यि कथना सिथणा सङ्गत िै कक ऑत्मा कानों का कान ि,ै आंतों की आंख ि,ै प्रार्ों का प्रार् ि ै और मनों का मन ि।ै

अजग्न राख से दबी ि।ै तलिार स्यान से ढकी ि।ै सूय णपर बादल छाये।ि ै नारङ्गी तछलके से ढकी ि।ै रत्न पर िूल चढ़ी ि।ै गद्दे के अन्दर जस्प्रङ्ग ि।ै त्रबछौना चादर के नीचेि।ै इसी प्रकार रक्त, मांस, िड्डी आदद पदाथों के नीचे आत्मा तछपा ि।ै

यिी धचन्तन करना चादिए कक चैतन्य इस भौततक िरीर के बािर ि।ै तब उस विश्ि-चैतन्य के साथ एकरूपता सघ सकेगी । ' िीघ्र िी साक्षक्षत् प्रातत िो सकेगा। तब मालूम िोने लगेगा कक यि िरीर िमारे िाथ का सािन िै।
जजस तरि िाथ में छडी ले कर िम चला करते िैंउसी प्रकार यि िरीर भी एक छडी जैसा िोगा।

कक्रके खेलने िालों से खेल देखने िाले ेअधिक आनन्द लेतेिैं। खेलने िालों के मन में िार-जीत का विचार और उसी का 'कौतूिल भरा रिता ि।ै उनका मन िान्त निींरि सकता। िम विश्ि के िी निीं, अपनेभी साक्षी बन सकें। उस साक्षी के साथ एकरूप िो सकें तो िम भी आत्मानन्द पा सकेंगे। आंत्मज्ञान पा सकेंगे ।

प्रारब्ि विपछले ेजन्म का पुरुिाथ िै। सजञ्चत कमणअविद्या पर तनभरण ि ै। कक्रयमार् कम णअिङ्कार पर

अिलजम्बत

िै। प्रारब्ि किम णभौततक िरीर से सम्बजन्ित ि।ै ज्ञानोदय के कारर् जीिन्मुक्त के सारे अज्ञान नष्ि िो जाते ि।ैं इसी प्रकार सजञ्चत कमण भी नष्ि िोते ि।ैं उसमें अिङ् कार निीं िोता ि।ै अतः कक्रयमार् कम णभी नष्ि िो

जाते िैं।

क्योंकक ि े सिव्णयापी ब्रह्म से-एकरूम िो जाते ि।ैं इसशलए उनका िरीर भी निीं रिता ि।ै इस प्रकार आत्मज्ञान

प्रातत करने से तीनों कमों का नाि िो जाता ि।ै

सरल ... कर दीजजए। मैं िरीर ि ैं' इस प्रकार के अिुद् विचार को छोड कर विचार कीजजए: 'म ैंआत्मा ि।ै'

भाग्य अपनी कमों का फल ि।ै सब अपने-अपने भाग्य के स्ियं तनमातणा ि,ैं स्िामी ि।ैं विचार करने का माग ण

आज िमारी यि सोचने की आदत िो गयी िै कक 'म ैंिरीर िै। मैं मन िै। म ैंप्रार् िै। मैं इजन्रयााँ िै।' इस आदत को

इसमें बदलना चादिए कक 'म ैंब्रह्म िै। म ैंसिव्णयापी चैतन्य िै।' तब भाग्य पर विजय प्रातत िो सकेगी। यदद ततरछा अक्षर शलखने की ककसी की आदत िै तो िि उसे ेबदल कर सिीा शलखने की आदत डाल सकता िै। इसी प्रकार सोचनेकी भी आदत बदली जा सकती िै। आदत पर विजय शमली कक भाग्य पर विजय शमली ।

'म ैंिरीर िै और यि संसार सत्य िै', इस प्रकार का विपरीत भिाना-रूपी सापाँ फुफकारने ेलगे तो 'म ैंब्रह्म िै'

इस

प्रकार की ब्रह्म-भिाना का डठडा लीजजए और िजू आत्मभिाना की िारा अखठड चलनेदीजजए ।

दिाध्यास दु्ःख का कारर् िै। आत्मज्ञान प्रातत िोनेपर कुछ भी दु्ःख निींरिता, भले िी िरीर में कोई रोग िो। िि दिे-भिा से ऊपर उठ गया िै। किेल िठयोगी, जजसने अपनी काया-शसद्धि के द्िारा िरीर के कर्-कर् को अपने िीन कर शलया िोगा, िरीर को िर प्रकार की बीमारी सेबचा सकता िै। िरीर से ऊपर उठना चादिए और दु्ःख-रोग-विीन आत्मस्िरूप बनना चादिए। तब सारे दु्ःख दरू िोंगे। सिुजतत यदद िै तो भारी बीमारी के िोते िुए भी िरीर में कोई पीडा निीं रिती िै। क्लोरोफामण दे कर बेिोि कर ददया जाय तो पैर किा दें, तब भी पता निीं चलता। दु्ःख का कारर् िै िरीर और मन का संयोग। यदद ध्यान-योग के द्िारा मन को िरीर से िटा कर आनन्दमय आत्मा में लीन कर ददया जाय तो लाख बीमारी के िोनेपर भी कोई दु्ःख निींरिेगा। यि ज्ञान-योग-सािना िै। प्रारब्ि को तो भोगना िी पडता िै। इसशलए िरीर बीमार पडता िै; पर जीिन्मुक्त पर ककसी दु्ःख का कोई प्रभाि निींपडता । बािर से देखने िालों को लगता िै कक योगी भी बीमारी से पीडडत िै, पर यि भूल िै। श्री रामकृष्र् परमिंस गले ेके कैन्सर से पीडडत थे, बुद्ि को पुरानी पेधचि थी, श्री िङ्कराचायण को बबासीर थी; परन्तु उन लोगों को कोई दु्ःख निीं था। डाक्टरों ने श्री रामकृष्र् परमिंस से पूछा- "क्यों आप यों दु्ःख भोगते िै? आपरेिन क्यों निीं करिा लेते?" उन्िोंनेउत्तर ददया, "मनैं ेअपना मन काली मााँ को सौंप ददया िै। में िरीर के बारे में कैसेध्यान दू?ं इस मासाँ-वपठड की बोर मन को िापस कैसे ेलाऊाँ? मुझे तो सदा आनन्द िै।"

(२) िेदान्त के उपदेि

िेदान्त िि भव्य दिणन िै जो िमें उपदेि देता िै कक जीिात्मा और परमात्मा एक िैं। जीि के सम्बन्ि का सारा भ्रम दरू कीजजए। िेदान्त आत्म-सम्बन्िी विज्ञान िै जजसके आिार पर सािक सारे भयों, दु्ःखों, सङ्किों और भ्रमों से मुक्त िो कर स्ितन्िता भोग सकता िै। िेदान्त ऐसा अद्भुत दिणन िै जो अज्ञानी जीि को ब्रह्मत्ि के उच्चतम शिखर तक पिुाँचा देता िै। िेदान्त सभी रोगों के शलए सञ्जीिन औषि िै। िेदान्त जन्म-मृत्यु-रूपी रोग की मिान ्औषि िै। किेल िेदान्त-शसद्िान्तों की शिक्षा पयातणत निीं। िमें व्यििारत: िेदान्ती िोना चादिए । िेदान्त-प्रततपाद्य आत्मा का साक्षात्कार करना चादिए। तभी िम मुक्त-आत्मा बन सकेंगे।

ेदान्त इस ि रीर, सिी, सन्तान, सम्पवत्त आदद का मिो छोडने को किता ि , सारी प्रापजञ्चक आकांक्षाओं, चिोों, प्रतीक्षाओं और अपेक्षाओं को छोडने को किता िै। िेदान्त सत्ता, नाम और यि की इच्छा छोडनेको किता िै। िेदान्त संसार के साथ के सारे मानशसक बन्िनों और सारे सम्पकों को कि देने को किता िै। िेदान्त सारी आसजक्तयों को वििेकरूपी तलिार से तनदणयता के साथ कि देने को किता िै।

कुछ अज्ञानी किते ि ैंकक िेदान्त अनैततकता, घृणा और तनराशािाद शसखाता िै। यि बडी भारी भूल िै। िेदान्त न

तो अनैततकता की शिक्षा देता िै, न नैततकता की उपेक्षा िी शसखाता िै। जो अनैततक िो उसके शलए ब्रह्मज्ञान असम्भि िै। सािक को पूरा नैततक िोना चादिए और सािन-चतुष्टय-सम्पन्न िोना िी चादिए, तभी िि िेदान्त का विद्याथी बन सकेगा। जो सािक वििेकी िो, तनस्पृि िो, संयमी िो, सदिष्णु िो, िैयिणील िो, श्रद्िालु, एकाग्रधचत्त िो और मुजक्त के प्रतत तीव्र उत्कण्ठा रखता िो, उससेअनैततक व्यििार की कल्पना कैसे ेकी जाय ? यि तनरथकण बात िै। िेदान्त का किना िै कक िम िरीर के प्रतत मिो न रखें, स्िाथी न रिें और उद्विग्न न रिें तथा ुदार और विश्िव्यापी प्रम विकशसत करें। िि तनराशािाद निीं, िरन् ्सञ्जीिन-रूप आशािाद शसखाता िै। तुच्छ और भ्रम-पूर्ण सुखों को छोडने की बात िेदान्त किता िै। मनुष्य िाश्ित और अनन्त आनन्द पायेगा। इस छोटे से 'म'ै को समातत करो। जब आप उस परब्रह्म से एक िो जाओगेतब अमर िो जाओगे। शमथ्या जगत् ्को त्यागो। भगिान् ्का िाजन्तमय साम्राज्य पाओगे। क्या यि तनराशािाद िै ? तनजश्चत िी निीं। यि तो अद्भुत आशािाद िै।

विषय–िासनाओंमें डूबा िुआ व्यजक्त करोडों जन्म ले तब भी िेदान्त के उपदेिों को समझ निीं सकता, ब्रह्मज्ञान पा निीं सकता।.

आज आप अपनेको इस नािािान् ्भौततक िरीर से एक समझते िो। आपमें दृढ़ देिाध्यास िै। आप आत्मा के बारे में कुछ भी निींजानते िो। उसके अजस्तत्ि के बारे में भी आपमें अडडग विश्िास निीं िै। अब आप केिल िरीर िो। आप अमुक-अमुक िो। आपके मन में िासनाएँ और अिङ्कार भरे ि।ैं आप मृत्यु ुसे डरते िो। प्रत्यक्षानुभि से अमर आत्मा को समझना िोगा। तभी आपकी समझ में आयेगा कक आत्मा अमर िै।

जब तक जीि संसार की अिस्था में िै, जब तक संसारािस्था आत्म-ज्ञान के द्िारा समातत निींिो जाती, तब तक आत्मा का सम्बन्ि बुद्धि से निींछूिता। जब तक आत्मा का सम्बन्ि बुद्धि से िै तब तक िरीर सेभी रिेगा और बुद्धि अथातण ्सीशमत उपाधि से िि जब तक सम्बजन्ित रिेगा, तब तक िि छोटा 'म'ै िी रिेगा, इस संसार में दुःख, ददण, बुढ़ापा, रोग आदद कष्ि भोगता िुआ भिकता रिेगा। िास्ति में तो जीिात्मा िैसा कुछ िै निीं। यि केिल भ्राजन्त िै, भ्रम िै, कल्पना िै, मानो दपर्ण के अन्दर का प्रततत्रबम्ब िो, मानो आसमान का नीला रङ्ग िो।

जो-जो सीशमत िै, िि सब अतनत्य िै। इसका अनुभि क्या दैतनक जीिन में निीं आता ? यि ब्रह्म िरीर, मन और इजन्रयों का सार िै, अपररजच्छन्न िै, तनत्य िै, इसशलए आत्मानुभि करो । ॐ, ॐ गातेिुए सारे दुःखों को समातत करो। प्रत्येक मनुष्य श्री िङ्कराचायण या दत्तात्रेय बन सकता िै।

रूदढ़िाददता से बुद्धि का विकास रुक जाता िै, हृदय संकुधचत िो जाता िै। सांसाररक पदार्थों की रूदढ़िादी सीमाओं से ऊँचे उठो। नीच प्रकृतत को छोडो। रूदढ़ग्रस्त न रिो। अपने सिी स्िभाि को, सत्-धचत्-आनन्दरूप को पिचानो। आत्मा या ब्रह्म का धचन्तन करो। ज्ञान-सूय णसे अज्ञानान्धकार को शमटाओ । तीनों िरीरों को या पाचाँों आिरणों को िटाओ। अनन्त िाजन्त का आश्रय लो। असीम आनन्द के सागर में, श्रीराम
में आनन्द लो ।

यदद आप अन्तमणन का विकास करो, आत्म-ज्ञान प्रातत करो तो िि अखठड ब्रह्म-ज्योतत, अमर आत्मा आपके अन्दर प्रकाशित िोगा। आपको अपनी आत्मा का भान रिना चादिए। तभी परमोत्कृष्ट ज्ञान प्रातत कर सकोगे।
िि अन्तरात्मा सत्य िै, अनन्त ज्ञान िै।

प्रत्येक व्यजक्त स्ितन्त्र रिना चािता िै। प्रत्येक व्यजक्त स्ियंसािभणौम िजक्त-सम्पन्न िासक बनना चािता िै। दूसरों की इच्छा के अनुसार चलना कोई पसन्द निीं करता। िर कोई यि चािता िै कक दूसरे सब उसी की इच्छा के अनुसार चलें । मन िी मन प्रत्येक की यिी इच्छा रिती िै कक उसका बस चले ेतो िर कोई उसी से िाशसत िो। सभी
की अपेक्षा रिती िै कक उसका कोई विरोधी न रिे। इन सबका कारण िास्ति में यि िै कक प्रत्येक के अन्दर िि अमर और तेजस्िी आत्मा िै जो सारे ब्रह्माठड का आिार िै। िस्तुतः आप ििी आत्मा िो । इसीशलए आपमें ऐसी इच्छा और भािना पैदा िोती िै। चक्राधि-पतत बनने की इच्छा आपके शलए स्िाभाविक िै। अधिपततत् आत्मा का गुण िै। गलती से आपनेअपना स्िरूप िरीर मान शलया और िरीर में, व्यिसाय, कायालणय, कालेज, खेलकूद, राज्य और जीिन की प्रत्येक प्रिृवत्त में विरोधी न िोनेकी अपेक्षा रखते िो । यदद आत्मानुभूतत प्रातत कर लो तो सम्पूर्ण आधिपत्य आपके अिीन िो जाये। आत्म-स्िराज्य िी आपको पूर् णस्ितन्त्र कर सकेगा। आत्म-स्िराज्य से िी आप सारे विश्ि के एकमात्र सािभणौम चक्राधिपतत बन सकोगे। इसशलए इस अद्भुत आत्मा का अनुभि करो और तीनों लोकों के सच्चेराजा बनो ।

िे मानि ! िास्ति में आप िि ददव्य आत्मा िो। आप अमर और आनन्दमय आत्मा िो। इस भौततक सौन्दयण के प्रतत, िररयाली के प्रतत, फूलों के प्रतत क्यों आवितण िोतेिो जबकक आप स्ियंसौन्दयों के सौन्दयण िो, संसारभर के
सौन्दयों के मूल स्रोत िो ? जब आप स्ियंअसीम िो तो कफर क्यों काल से बिंधेिुए िो ? क्यों किते िो कक म ैं४० िषण
की आयु का िूँ ? मृत्यु से क्यों भयभीत िोतेिो ? क्यों किते िो कक समय बीत गया, जबकक आप कालातीत िो ? क्यों किते िो कक मैं मोटा िूँ, म ैंसाढ़े पाचाँ फुट ऊँचा िूँ आदद ? जबकक आप स्ियं सूयों के सूय णिो, प्रकािों के प्रकाि
िो तब कफर इस सूयण, चन्र, तारे और प्रकािों को देख कर क्यों आश्चयचणकत िो जाते िो ? जबकक आप सम्राटों के सम्राट िो सिप्रणकार की सम्पवत्त के स्रोत िो तो कफर क्यों किते िो कक 'मेरे पास पैसे निीं, मैं गरीब िूँ; मेरे पास

कौडी भी र्निीं?' क्यों भीख मांगते िो ? जब आप सारे विश्ि के सञ्चालक और िासक िो तब क्यों किते िो- 'म ैं लाचार िै; मैं आपका नम्र सेिक िै आदद ?' जब आप उस आनन्द और िाजन्त के प्रततरूप िो, तब क्यों किते िो- 'म ैंदीन िै, दु:खी िै, अिान्त िै ?'

आप अमर सत्ता िो तब मृत्यु से क्यों डरतेिो ? जब आप सिणिजक्तमान् ्िो; तब क्यों अपने को दुबुलण अनुभि करते िो ? आप सिथणा स्िस्थ िो; कफर क्यों अपने को बीमार समझते िो ? आप िुद्ध ज्ञान िो तो क्यों अपने को
अज्ञानी, मूढ़ मानते िो ? िुद्धि, एकाग्रता, ध्यान और एकात्मता के द्िारा उस आत्मा को पिचानो। उस आत्मा में रिो। सुख 'तत्त्मशस - तुम ििी िो ।'
िमेिा यिी अनुभि करो कक आप सिणव्यापी, अमर, अनन्त, चैतन्यस्िरूप आत्मा िो। इसी से आपको सच्ची मुजक्त और अखण्ड सुख शमल सकेगा। अपनेसम्पकण में आनेिाले ्अपनेसारे शमत्रों को भी यि सन्देि दो। नये समाज की रचना करना आपके िाथ में िै। आप लाखों को सुख–िाजन्त दे सकते िो ।

हृदयरूपी बत्ती में िैराग्यरूपी तेल डालो। भजक्तरूपी बाती रखो। सतत ध्यान द्िारा ज्ञानाजग्न से उसे ्जलाओ। देखो, सारा अज्ञानान्धकार दूर िो जायेगा। आपको सत्य की प्रबल िजक्त प्रातत िोगी। आप प्रकाशित िो उठेंगे । वििेक करना सीखो । तनविकणार बनो। िासनाओंको दूर करो। इजन्रयों को तनयन्त्रण में रखो। मन को एकाग्र करो। सङ्कल्प-विकल्पों को शमटा दो। इस विश्ि को समातत करो। अविद्या को तनकाल दो। ब्रह्म का साक्षात्कार करों। यि िेदान्त-सार िै।

ब्रह्म का दिणन करो। अविद्या का नाि करो। संसार को छोडो। द्िैत शमटाओ। तनभयण बनो। प्रसन्न रिो। आत्म-सुख प्रातत करो। अपने तनजी स्िरूप में रिो। 'उसे' जानो, उसमें लीन िोओ और ििी बन जाओ ।
ददन में प्रकाि किाँ से शमलता िै? सूय णसे। रात में जब सूय णनिीं रिता तब प्रकाि किाँसे शमलता िै ? चन्रमा, नक्षत्र और बत्ती से। चन्रमा, नक्षत्र, बत्ती, सूय णआदद कोई न रिे तब प्रकाि किाँ से आता िै? आखोँ से। आखेँ बन्द रखो तब प्रकाि कौन देता िै ? बुद्धि । बुद्धि में स्िच्छता िै या मैल, यि

कौन देखता िै ? 'अिम्'्, म।ैं यि अिम् ्प्रकािों का प्रकाि िै, परमात्मा िै।

रूप को पिचानना आखोँ का िम णिै। रूपमात्र का आधार या अधिष्ठान ब्रह्म िै। जब कोई रूप देखो तो उसके अन्दर सार-रव्य जो ब्रह्म िै, उसी को पिचानो। बािरी रूप को छोड दो। िि असत्य िै, भ्रमात्मक िै। दूसरी सभी इजन्रयों के विषयों के प्रतत भी इसी दृजष्टकोण से देखो। "सिणिमाणन्् पररत्यज्य मामेकं िरणं व्रज" सभी िमों को छोड कर एकमात्र मेरी (मुझ भगिान् ्की) िरण में आओ (गीता १८-६६) । इस श्लोक का यिी अथण िै। वििेक बीज िै। िैराग्य जड िै। गुरु-कृपा िाणी िै। ब्रह्म-ज्ञान फल िै। यि िै ज्ञानयोग का मागण।

तनत्य और अतनत्य िस्तुओं का वििेक करना जानो । प्रत्येक प्रार्ी और पदाथण में आत्मा को पिचानो। नाम-रूप सब भ्रम िै, इसशलए उन्िें िटाओ। यिी सोचो कक उस आत्मा के अततररक्त और कुछ निीं िै। आपके पास जो-कुछ िै- भौततक, मानशसक, नैततक अथिा आध्याजत्मक, उसका दूसूरों के साथ बााँट कर उपयोग करो। सबमें उसी आत्मा की सेिा करो। जब दूसूरों की सेिा कर रिे िो तब यिी सोचो कक अपनी िी सेिा कर रिे िो। पडोसी से िैसा िी प्रेम करो जैसा अपनेसे करते िो। भ्रममूलक सारे भेदभािों को 'मूल जाओ। मनुष्य-मनुष्य को अलग करने िाली सारी बाधाओं को दूरू करो। सबमें घुल-शमल जाओ । तनरन्तर आत्मधचन्तन द्िारा, शरीर और शलङ्ग रदित आत्मा के तनरन्तर घ्यान द्िारा अपने मन से लैङ्धगक और शारीररक भािनाओं को भूल जाओ। काम करते
समय भी आत्मा में मन को लगाओ। यि व्यािाररक िेदान्त िै। यि िै उपतनिदों और प्राचीन ऋवियों का उपदेश। यि िै आत्मा में िी सच्चा जीिन जीने का अथण। दैतनक जीिन-संग्राम में इनका आचरर् करो। तनस्सन्देि िी आप तेजस्िी योगी के रूप में विभाशसत िोओगे, जीिन्मुक्त बनोगे ।

प्रत्येक को व्यािाररक िेदान्ती बनना चादिए। शसद्धान्तों का समथनण और व्याख्यान केिल बौद्धिक व्यायाम िै, िाग्युद्ध िै। इससे काम निीं चलता। िेदान्त यदद व्यािाररक निीं िुआ तो कोई भी शसद्धान्त कौडी के मूल्य का भी निीं। अतः दैतनक जीिन की प्रत्येक कक्रया में िेदान्त का अभ्यास करना चादिए। िेदान्ततनष्ठा रग-रग में, रोम-रोम में, िड्डी-मासाँ में प्रिेश फैल जानी चादिए; प्रत्येक का स्िभाि बन जाना चादिए। िमें एकता की बात सोचनी चादिए, एकता की बात करनी चादिए और एकता का िी काम करना चादिए। मञ्च पर खडे िो कर व्याख्या दें कक 'म ैं सिरूणप िै, म ैं सबमें विद्यमान आत्मा िै; मेरे शसिा कुछ और िै िी निीं।' और कफर दूसूरे

क्षर्

अपने व्यििार में स्िाथी और भेद-भाि का दृजष्कोर् अपनायें तो समाज पर कोई प्रभाि निीं िोगा। तब िि शुष्क िेदान्ती किलायेगा। उसकी परिाि कोई निीं करेगा।

अद्ित-सुरशभ िेदान्ती से तनकलती िै और चारों तरफ फैलती िै। सच्चेिेदान्ती के सम्पकण में आनेिाले सभी लोग इस सुगजन्ध का आनन्द पाते िैं। उसको किना निीं पडेगा कक 'म ैं िेदान्ती िै, म ैं िेदान्त की साधना कर रिा िै।' यदद िेदान्ती के पास से एकात्मता या समानता की सुगजन्ध अपने-आप निीं तनकल रिी िै और िि िेदान्त का व्याख्यान िी देता कफरता िै तो समझना चादिए कक िि एक शुष्क व्यजक्त िै और ग्रामोफोन की भातााँत शब्द
दोिराने के शसिा और कुछ निीं कर रिा िै। उसके शब्द िायु में चलायी जाने िाली गोली की तरि पोले िैं, खोखले िैं। श्रोताओं के मन पर िि कोई छाप निीं डाल सकता ।

(३) अनेकता में एकता

यि कल्पना की जा सकती िै कक जड तत्त्ि (प्रोटोप्लाज्म) के अततररक्त विश्ि में कुछ भी निीं िै। तब सारे रूप लुतत िो जाते िैं। सारे पदाथों की रचना एक िी तत्त्ि से िुई िै। मनुष्य, िृक्ष, कुत्ता, गधा, खटमल, मच्छर आदद सब एक उसी तत्त्ि से (प्रोटोप्लाज्म से) बने िैं। प्रोटोप्लाज्म तत्त्ि का एक साचाँा िै जजसमें सारा जीिन ढाला जाता िै। िि सिणमान िै, उसकाअपना कोई आकार निीं िै। िि जीिन का भौततक आधार िै। अल्बुमन (श्िेतत) नामक

रासायतनक तत्त्ि से शमलते-जुलते तत्त्िों के शमश्रर् से िी िि संकुचनील िै। जो जड तत्त्ि का िोगा सभी पदाथों को जोडता िै, िि एक और समान िै। यि भी कल्पना की जा सकती िै कक विश्ि में मन अथिा िजक्त के अततररक्त और कुछ निीं िै। ज्ञानयोग का विद्याथी देखता िै कक िुद् चैतन्य-सूि एक िी िै। भगिान् ्कृष्र् अजुनुण से किते िैं "मतय सिण-शमदं प्रोतं सूिे मणर्गर्ा इि" सूत में िागे िेकी मणयों की तरि सारा विश्ि मुझमें वपरोया िुआ िै (गीता: ७-७) ।

विश्िभर के सभी नाम और रूप के पीछे िि ब्रह्म तछपा िुआ िै। विशभन्न आकृततयों के अन्तरस्थ सत्य को जानना चादिए । तुच्छ जीिों का ततरस्कार निींकरना चादिए। जो जीि िमारे अन्दर स्पजन्दत िो रिा िै, ििी जीि चींटी, कुत्ता, िाथी और समस्त प्राणयों में भी स्पजन्दत िो रिा िै। उन प्राणयों के साथ एकरूपता अनुभि करनी चादिए और उनके साथ शमलना-जुलना चादिए। यि अशभव्यजक्त की एक क्रशमक श्रेर्ी मिा िै। सभी रूप उसी सगुर् ब्रह्म के रूप िा।ैं पेड देखें, पौिा देखें, कुत्ता या मोिर-कार कुछ भी देखें, जो रूप ददखता िै िि केिल परदा िै और उसके पीछे िि आत्मा या चैतन्य तछपा िुआ िै। कुछ समय तक इसका अभ्यास करते रिें तो अिर्णनीय आनन्द का अनुभि िोगा। सारी घृर्ा समातत िो जायेगी। विश्ि-प्रेम विकशसत िोगा। यि अनुभि बडा भव्य और दुलुंभिै। इसका सुतनजश्चत परर्ाम िेदान्तीय एकता के अनुभि में िोगा।

पेड, पौिा, चींटी, पक्षी, प्रार्ी और मनुष्य सबमें आत्मा समान िै। सूय,ण चन्द्र, नक्षि कुरसी, दीिाल, पत्थर, प्रार्ी, पक्षी और मनुष्य सबमें सामान्य गुर् क्या िै ? अजस्तत्ि मेज का अजस्तत्ि िै, िृक्ष का अजस्तत्ि िै। यि अजस्तत्ि सजच्चदानन्द ब्रह्म का सत्–स्िरूप िै।

रीर और मन के बीच जो अन्तर िै, िि बाह्य िै, ददखािा भर िै, असत्य िै। िोों में अन्तर िै, विचार में अन्तर

ि;

पर सबमें आत्मा समान िै। चोर, िेश्या, भङ्गी, राजा, गुठडा, सन्त, कुत्ता, त्रबल्ली, चूिा- सबमें िि आत्मा समान िै। उस झूठे ददखािे और अन्तर को दूर करके सार, सत्य को ग्रिर् करना चादिए ।

पूर्ण एकत्ि की भािना के विकास द्िारा द्ित की भािना को 'तनमूल' करना चादिए। भेद-बुद्धि को शमिा देना चादिए जजससेये सारे भेद-भाि, पिीिेताएँ और अलगाि पैदा िोतेिैं। तब परमानन्द और अद्ितात्मा का आनन्द प्रातत िोगा। तब मनुष्य 'जीिन्मुक्त किलायेगा । अलग-अलग घडों में एक िी सूयण जजस प्रकार अनेक ददखेगा, उसी प्रकार एक िी आत्मा विशभन्न व्यजक्तयों में

विशभन्न ददखता िै। अनेक सूय-णअसत्य ि ,ैं िे प्रततत्रबम्ब मिा िैं। इसी भाताँत जीि की अनेकता भ्रामक िै। एक िी

सूयण सत्य िै। इसी भाताँत एक ब्रह्म िी सत्य िै।

विश्ि के अर्ु-अर्ु में स्पजन्दत िोने िाला ददव्य जीिन मानि के जीिन के अन्दर भी तनिास करता िै। चींटी का आत्मा िी मनुष्य का आत्मा िै। पापी का आत्मा सन्त का आत्मा भी िै। शभखारी का आत्मा राजा का आत्मा भी

ै। प्रकृतत का जो चरम सत्य ि◌ै, ि◌ी मनुष्य का चरम सत्य ि◌ै। उस आत्मा का प्रत्यक्ष दिनण करना ि◌ी मानि- जीिन का ध्येय ि◌ै।

समझ लेना चादिए कक सारी मानि-जातत एक ि◌ै। सारी दीिारों को, जो मनुष्य से मनुष्य को अलग करती ि◌, ै◌ं दूरू कर दो। सभी ि◌मों का मूल शसद्िान्त एक ि◌ी ि◌ै।

सबके साथ अपनी एकात्मता अनुभि करो। सूयण, आकाि, ि◌ायु, फूल, पेड, कली, प्रार्ी, पत्थर, नदी और सागर सबके साथ अपनी एकता अनुभि करो। सभी जीिों का चैतन्य मिा का एकत् अनुभि करो। सभी ि◌स्तुओं में, सभी प्राणयों में और ि◌नस्पततयों में विद्यमान उस एकात्मा का अनुभि करो । सभी मनुष्यों, पिुों और चट्टानों से अपनी

एकता अनुभि करो। सबसे घुल-शमल कर रिो। पारसी, अमरीकी,

इंगलिी तनिासी, जापानी, रूसी सब आपके ि◌ी ि◌, ै◌ं आप उनके ि◌ो । उनसे ◌ेएक ि◌ो जाओ ।

पिले अपनेपररिार के लोगों के साथ अपनी एकात्मता अनुभि करनी चादिए, तत्पश्चात् ◌्समाज के लोगों से, कफर जजले-भर के लोगों से, कफर राज्यभर के लोगों से, कफर देिभर के लोगों से और अन्त में विश्िभर के लोगों से एकात्मता सािनी चादिए। यि प्रयत्न यदद सफल ि◌ुआ तो परमेश्िर के साथ एकात्मता स्थावपत करना आसान िो जायेगा ।

जो समदृजष्ि ि◌ाले ◌ेयोगीजन ि◌ोते, ै◌ं ि◌े विद्याविनय-सम्पन्न ब्राह्मर्, गाय, ि◌ाथी, कुत्ता और चाठडाल के बारे में समान भाि रखते ि◌ ।ै◌ं इस समिजष्ि का स्िभाि क्या ि◌ै? क्या उन्िें ि◌ाथी कुत्ते जैसा ददखेगा ? क्या उन ि◌स्तुओंका गुर्िमण एक ि◌ो जायेगा ? गुर् सदैि विशभन्न ि◌ी ि◌ोतेिं। योगशसद्ि मुतन ब्राह्मर्, ि◌ाथी, कुत्ता और चाठडाल सबमें एक आत्मा को पिचानता ि◌ै। सभी जगि उसी को पिचानता ि◌ै और समदृजष्ि ि◌ी अनुभि करता ि◌ै। आत्मा का साम्य सिणत्र ददखायी देता ि◌ै। यि स्पष्ि समझ लेना चादिए । जो-कुछ भी ददखायी देता ि◌ै, सब भगिान् ◌्ि◌ी ि◌ै।

जो सुनायी देता ि◌ै, ि◌ि भगिान् ◌्ि◌ी ि◌ै। जो-कुछ स्िाद शमलता ि◌ै,

सब भगिान् ◌्ि◌ी ि◌ै। जो कुछ गन्ि आती ि◌ै, सब भगिान् ◌्ि◌ी ि◌ै। जो-कुछ अनुभि ि◌ोता ि◌ै, सब भगिान् ◌्ि◌ी िै।

भगिान् ◌्का व्यक्त रूप यि. ि◌ै.। भौततक ि◌रीर विराट् का ि◌ै। शलङ्ग ि◌रीर दिरठय-गभ णका ि◌ै और कारर् ि◌रीर ईश्िर का ि◌ै। कफर ि◌ि छिोा 'म' ै◌ं किााँ रिा ?

समन्ियात्मक विश्ि-दृजष्ि को अपनाना चादिए। विविता में एकता को पिचानना चादिए। वििेक, तनरीक्षर् और ज्ञान के द्िारा भेदजनक दीिारों को धगरा देना चादिए। एकता की आध्याजत्मक दृजष्ि अपनानी चादिए। अनन्त सुख के उच्च लोक में विचरर् करो। सुखी ि◌ि ि◌ै जो आत्मा की एकता अनुभि करता ि◌ै, जो अन्यादिृ आत्मा की ददव्यदृजष्ि-सम्पन्न ि◌ै।

सृजर्ष्मिा में भगिान् ्का अजस्तत् देखो। सबके शमि रिो, सबसे ्प्रेम करो, सब पर दया करो। विश्व्यािपी प्रम पैदा करो। मनुष्य-मनुष्य के बीच का परदा ििाओ। फैलो, सबमें शमल जाओ । उच्च-नीच भिा छोड दो। भूल और अन्यायपूर्ण ििियार करना बन्द करो । िुद् चैतन्य का विकास करो। लोगों में ज्ञान, सुख और िाजन्त को फैलाओ। सत्य और न्यायतनष्ठा का अभ्यास करो ।

बच्चेकी दृजष् भी योगी या जीिन्मुक्त की तरि समान िोती िै। उसके सामने िि-शमि जैसी कोई भिाना र्निीं रिती। उसे ्आप अभी पिी दीजजए, कफर कुछ देर में शमठाई िाथ में ले कर बुलाइए। िि अत्यन्त प्रसन्नता से दौडा आयगा। पर उस सम-दृजष् में अज्ञान िै जबकक योगी की समदृजष् ऐक्य-ज्ञान से प्रेररत िै।

िे अमृत् पुिो, संबमें विराजमान उस एक आत्मा को पिचानो। यि मन् मिन में जपो 'ओङ्कार सजच्चदानन्द आत्मा ।' जब भी कोई रूप ददखे, तब नामरूप का अपिाद कर अन्तानदित आत्मा को पिचानो। आत्मभिा से सबकी सेिा करो। भ्रमजन्य सारे भेद-भिा दूरू करो। अलगिा ििाओ । तनष्कारर् दृिष्टि और पूिाग्रिि शमिाओ। सबके साथ शमलो, सबको शमला लो। सबको गलेलगाओ। आपके पास जो-कुछ िै, सबके साथ बााँि लो क्षर्भर के शलए भी आलसी न रिो। कायरणत रिो। मन िान्त रखो। यिी ििियाररक िेदान्ती के लक्षर् िैं। ऐसे ्ििियाररक िेदान्ती िन्य िैं। िे िसिण सुख, िाजन्त और प्रम फैलायें ! िे िाथ में ददव्य ज्योतत और ददव्य प्रकाि लेकर विचरर् करें ! अपने प्रायोधगक जीिन द्िारा ििियाररक िेदान्ती का उदािरर् प्रस्तुत करें !

जजसने आत्मा की एकता को पिचान शलया, उसके शलए कोई दु:ख या कष् र्निीं; ियोंकक उसके शलए उस एक के शसिा दूसूरा िै िी र्निीं। िैसा योगी स्ियंब्रह्म िै। जब िसिण एक ब्रह्म का िी दिनण िोता िै, तब ब्रह्म के शसिा और

िै िी क्या ! इसीशलए िेद उ द्घोि करते िैं कक 'सब-कुछ ब्रह्म िी िै। अनेकता जैसी कोई िस्तु िै िी र्निीं।'

जीि ब्रह्म बन सकता िै। िि ईश्िर र्निींबन सकता । अविद्या, उपाधियााँ जब शमिती िैं तब जीिात्मा ब्रह्म से एक िो जाता िै (यि एक विचार-सरणर् िै)।

गङ्गा-जल भले बिता रिे या ककसी बोतल में भर कर िन्द ककया िो, िै तो िि गङ्गा-जल िी। इसी प्रकार जीिात्मा और परमात्मा दोनों एक िी िैं।

जो विविधता में एकत् का दिनण करता िै, ििी िास्तविक िाशमकण पुरुष िै। िमें जो चीजेंअलग करती िैं, उनकी

अपेक्षा िमें एक और समान बनाने िाली चीजेंअधिक गिरी और सुन्दर लगती िैं।

जिााँ द्ित िै ििााँएक दूसूरे को देखता िै। जब आत्मा िसिण एक िी िै, तब कौन ककसको देखता िै ? द्ित में भय

िै। द्ितै में लडाई-झगडे िैं दूतू अज्ञान िै। उसमें दु:ख, कष्, बीमारी और मृतूयु िै। द्ित से परे उठो। परदा ििाओ । आिरर् फाड दो। किैलाद्ित का अनुभि लो । दयिीन विचारों को प्रश्रय मत दो। दयिीन बातें मत बोलो। दूसूरों से आपको अलग करने िाली सारी दीिार तोड

दो। भेद ददखता िै तोअज्ञान तनश्चय िै। यि सोचो पेड में, पत्थर में, सूय णमें, चन्द्रमा में, नक्षिों में, प्राणियों म ें

िसिण आप िी िो। सब आत्मस्िरूप िैं। सब एक िो।ैं सारा विश्ि आपका िरीर िै। सबके साथ एकात्मभाि
प्राप्त
करो ।

म ैंकफर दोिराता िै जजससेकक आपके मन में गिरी छाप पडे। 'विश्ि कुछ निीं। आप िरीर निीं। आप
सिणव्यापी आत्मा िो। आप अकताण िो। आप मौन साक्षी िो। इजन्रयाँ अपना िम णपालन करती िो।ैं िसिण आत्मा
व्याप्त िै। अन्तयाणमी चैतन्य को पिचानो । फल देखता िै, तब सोचो 'यि एक आत्मा िै।' सभी रूपों में सार-तत्त्ि
देखो। बाह्य आिरण और भ्रमपूर्ण दृश्यों को भूल जाओ। इससेबदितनविकल्प समाधि की तरफ बढ़ोगे। आखोँ
बन्द करने की आिश्यकता निीं और न इस पद्तित की सािना करने के शलए आसन करने ेकी आिश्यकता िै
और न अलग कमरे की। बुद्धििाली सांसाररक मनुष्यों के शलए यि पद्तित अनुकूल िै। यि ज्ञान-कम णसमुच्चय िै।
स्ियंप्रकािी परब्रह्म िी धचत्त और विश्ि के रूप में प्रततभा शसत िो रिा िै। विश्ि अन्ततोगत्िा मन के शसिा
कुछ निीं। विश्ि एक लम्बा स्िप्न िै। िेदान्त या ज्ञानयोग का सार मनैंसंक्षेप में कि ददया िै। इसे आत्मसात् ्
करो। हृदयङ्गम कर लो। सािसपूिणक िसिण ि्यििार में लाओ। तनभणय बनो। ब्रह्म के समान प्रकाशित िोओ।
तनडर िो कर बढ़ो। सबमें सजच्चदानन्द ब्रह्म का आनन्द लूिो ।

(४) िेदान्त की मदिमा

िेदान्त परम सुख के साम्राज्य का राजमागण िै। अमरता और अनन्तंआनन्द का आश्रयस्थल िै। यि िि
सञ्जीिनी िै जो मरते िुए मनुष्य में प्राण भर दे। भले िी मनुष्य के पास खाने के शलए कुछ भी न िो, भले िी िि
धचथडों में शलपिा पडा िो; ककन्तु यि उसको सम्राटों का सम्राट्, राजाओंका राजा, दिेों का दिे बना देता िै। िि
अन्तःशक्त तनमाणण करता िै, प्रेरणा देता िै, ताजगी देता िै, स्फूवत्त देता िै, जीिन सञ्चाररत करता िै और िजक्त
प्रदान करता िै। तनरुत्सािी में यि उत्साि, अिक्त में िजक्त, तनरािा में आिा और दुःखी में सुख भर देता िै।
मनुष्य को ऊँचा उठाने िाला एकमात्र दिणन िै िेदान्त । िि सिसुणलभ िै। िि िैददक िमणि। िि तनरािा और
तीिोत्सािी लोगों में आिा, उत्साि, िाजन्त और स्फूवत्त का सञ्चार करता िै। िेदान्त का अध्ययन ककतना ऊँचा
उठाने िाला िै ! िेदान्त का अभ्यास ककतना अधिक उन्नायक िै! िेदान्त के आचायों और ब्रह्मविद्या के गुरुओं
को प्रणाम !
ज्यों-ज्यों द्िैतभािना बढ़ती जाती िै, त्यों-त्यों प्रापजञ्चक िस्तुओंसे भय भी अधिक लगेगा। जब िसिण एक िी
आत्मा ददखायी देने लगे, जन ब्रह्म के साथ एकात्मता का अनुभि िोनेलगे, तब भय किाँ? िि व्यजक्त
परमानन्द का अनुभि करेगा । जब देखने, सुनने और छूने के शलए कोई िै निीं, तब भय कैसा ?

सन्तजन जोर दे कर उद्घोि करते ि ैकक आत्म-प्राजतत से बढ़ कर कोई दूसूरी प्राजतत निीं। व्यजक्त को आत्मज्ञान प्रातत िोिी उसकी सारी कामनाएँ समातत िो जाती ि।ैं उसे ेआत्मा-नन्द उपलब्ि िोता िै। िि आत्मा में िी सन्तुष्ि रिता िै।

ेदान्त सिसुणलभ िै। िि सािणमक िै। िि उपतनिदों का िम णि। िि सबकी सम्पवत्त िै। उसे ककसी भी

मिणसे
झगडा निीं। िि सािणभौम तत्त्ि का उपदेि देता िै। विश्िभर के घों का मूल-स्रोत जो िै, उसी का उपदेि िि करता िै। िि साम्य लाने िाला िम णि। िि सबको जोडता िै, उसमें सबको स्थान िै।

ेदान्त के अन्दर सारे सम्प्रदाय, सारे िम,ण सारी परम्पराएँ, सारी जाततयाँ और सारे राष्ट्र समाविष्ि िोति।ैं िि उपतनिदों और प्राचीन ऋवि-मुतनयों का िम णघोवित करता िै। िि सबकी समान सम्पवत्त िै। उससे हृदय विाल िोता िै; आखोँ खुलती ि।ैं िि निजीिन देता िै, अखठड सुख और अनन्त आनन्द देता िै। िि मनुष्य-मनुष्ुय के बीच का परदा िटा कर सबको शमलाता िै। उससे सजन्त, बल तथा समिान प्रातत िोता ि और भय, संिय, आकांक्षा, भ्राजन्त और अज्ञान दूरू िोति।ैं आत्मज्ञान से अविद्या का िैसे िी नाि िोता ि जैसे ेकक सूय णसे

अन्िकार का। तब सारे विश्ि में उस ब्रह्म पर पडा
िुआ नाम-रूपात्मक आिरर् िि जाता िै।
ब्रह्मज्ञान साक्षात् ्ब्रह्मा से गुरुओं तक परम्परा से प्रातत िोता आया िै। श्री गौडपाद ने श्री गोविन्दपाद को ददया, श्री गोविन्द-पाद ने श्री िङ्कराचायण को ददया और श्री िङ्कराचायण ने श्री पद्मपाद को ददया और इसी प्रकार परम्परा चल पडी ।

न्यायदिनण में पदाथण के सात विभाग ककयेगयेि:ैं- रव्य, गुर्, कम,ण सामान्य, वििेि, समिाय और अभाि ।

न्यायिास्त्र में चार प्रमार् ि–ैं प्रत्यक्ष (इजन्रयजन्य-ज्ञान), अनुमान (तकण से प्रातय ज्ञान), उपमान (सादृश्यजन्य-ज्ञान) और िब्द (आततिाक्यजन्य-ज्ञान) ।
प्रमाता िि िै, जो ज्ञान प्रातत करता िै। प्रमार् िि ि जजससेिस्तुका ज्ञान प्रातत िोता िै। प्रमेय िि ि

जजसका
ज्ञान प्रातत िोता िै।
प्रत्यक्ष प्रमार् पर बिुत अधिक तनभरण निीं रिा जा सकता ।

आकाि की ओर देखो। िि गुम्बद की तरि और नीला ददखता िै। ये दोनों ज्ञान सत्य निीं ि।ैं अनुमान पर भी भरोसा निींककया जा सकता। सभी प्रमार्ों में िब्द-प्रमार् िी अधिक विश्िसनीय िै; क्योकक िि ब्रह्मज्ञातनयों के प्रत्यक्ष अनुभि की चीज िै। उसमें त्रबलकुल घोखा निींरिता िै। श्रुततया ँसच्चेब्रह्मज्ञान को प्राजतत का सािन ि।ैं

आत्मज्ञान अनुभि का विषय िै, चचाणका निीं। िि अनुभि-ज्ञान िै। यि आत्मा का ज्ञान िै। इस आत्मज्ञान को प्रातत करने के शलए केिल उपतनिदों का या ब्रह्मसूि का अध्ययन पयातणत निीं िै। केिल व्याख्यान देने से भी कोई लाभ निीं िै। कुए िाँका मेढक समुर की गिराई क्या जाने? आप लाख ििणन करें, तब भी क्या कोई जन्मान्ि सूयण-प्रकाि जान सकता िै ? शमश्री के बारे में चािे जजतना व्याख्यान ददया जाय पर जजसने उसे िेन खाया िो, िि उसका स्िाद क्या जाने ? आत्मज्ञान भी अनुभि से समझनेकी, स्ियं प्रातत करने की िस्तु िै। उसका सािन िै श्रिर्, मनन और तनददध्यासन ।

(५) िेदान्त-सािना

ज्ञान-प्राजतत की पिली सीढ़ी िै गरीबों और रोधगयों की सतत सेिा । दूसरी सीढ़ी इजन्रयतनग्रि िै। तीसरी सीढ़ी िै नम्रता, सदिष्णुता, दया, सत्यतनष्ठा और ब्रह्मचयण का विकास । चौथी सीढ़ी िै तनयशमत ध्यान । तब सुमिुर अन्तिाणणी सुनायी देगी। तब अन्तज्ञानण की तीसरी आखाँ खुलेगी। मनुष्य प्रकाि पा लेगा ।

'उपदेि-सािस्री' नामक ग्रन्थ में श्री िङ्कराचायण ने शलखा िै कक 'िेदान्त उसी को शसखाना चादिए जजसका मन िान्त िो, जो जजतेजन्रय िो, जो िासना आदद दोिों से मुक्त िो, विनम्र िो, सद्गुर्-सम्पन्न िो, सदा विनयिील िो और मुजक्त के शलए आतुर िो' (३२४-२६ : ७२) ।

िेदान्त के विद्याधथयणों को तनत्यप्रतत कठोपतनिद् पढ़ना चादिए । उसमें आत्मज्ञान के सम्बन्ि में नधचकेता और यमराज के बीच सम्िार् िै। उसमें छः अध्याय िैं।
िेदान्त के कुछ विद्याथी अपनेिरीर का ध्यान निींरखते ।

यि बडी भूल िै। िरीर के प्रतत मोि निीं िोना चादिए। विष्णु और प्रह्लाद के बीच जो संिाद िुआ िै, उसे ि्यान से सुन लें- "िे तनदोि प्रह्लाद ! अपने िरीर की ओर देखो । यि िरीर अभी तक पूरा प्रौढ़ निींिुआ िै। प्रौढ़ िोने से पूिण िी इसे त्यागने का विचार क्यों करते िो ? जब तक प्रापजञ्चक वियों की ओर आसजक्त पैदा निीं िोती, तब तक उनका कोई आकिणर् निीं िोता िै और ऐसी दिा में िरीर रिे या न रिे, बया अन्तर पडता िै? अब समाधि से उठो। जीिन्मुक्त-अिस्था में इस िरीर के द्िारा संसार में न्याय की स्थापना करो; पर संसार के भार से उ.ब निीं जाना ।"

िम अपनी भौततक आखोंाँ से जो गङ्गा देखते िैं, यि असली गङ्गा निींिै। िास्तत्रबक गङ्गा तो अमरत्ि प्रदान करने िाला आत्मज्ञान अथिा ब्रिज्ञान िै। असली गङ्गा आकाि की तरि सिणव्यापी िै । कावत्तकी-पूणर्मणा के अिसर पर गढ़-मुक्तेश्िर के पास गङ्गा जी में स्नान करना तनश्चय िी िितु पविकारी िै; पर केिल स्नान िी पयातणत निींिै। श्रिर्, मनन और तनददध्यासन के द्िारा उस आत्मगङ्गा में धचत्तिुद्धिपूिणक निाना आिश्यक िै।

चूंकक धचत्त अिुद्ध ि ै. इसशलए ब्रह्म का दिनण निीं िोता ि।ै जजनका धचत्त िुद्ध ि,ै िे मन और इजन्रयों के तनरोि द्िारा ध्यान-समाधि में उसका साक्षात्कार कर लेतेिैं। स्मृततयााँभी किती िैं- "योगी तनरा-रदित िो कर, प्राणायामपूिणक, तनविकार मन से, इजन्रय-तनग्रि द्िारा ध्यान-समाधि में उस अखण्ड ज्योतत का दिनण करते िैं।" आत्मा अथिा परमात्मा के स्िभाि को पिचानना चादिए।

िि कमण, दुःख, राग और पापों से अस्पृष्ट ि।ै िि एक ि,ै िाश्ित ि,ै अिरीरी ि,ै सिणव्यापी ि,ै स्ितन्त्र ि.ै अपररितणनीय ि,ै तनराकार और आत्मतुष्ट ि।ै

इजन्रयााँ, भौततक िरीर, मन, प्राण, बुद्धि आदद सब अविद्या के पररणाम िैं। ये सब उपाधियााँ िैं। िेदान्त के नेतत-नेतत शसद्िान्त द्िारा इन सबको त्यागो। सबके त्याग के पश्चात् जो िेष रि जाता ि,ै ििी आत्मा या ब्रह्म ि।ै 'शििोऽिम्'- मैं एक िी ि-ैं का भािपूिणक जप करो। इसी समय आत्मानन्द प्रातत करो। इसी क्षण सािना प्रारम्भ करो।

अन्तजीिन अधिक मित्त्ि का ि।ै बाह्य जगत् भ्रममय ि।ै यि एक छाया ि,ै माया का इन्रजाल ि,ै स्िप्न ि।ै एकमात्र ब्रह्म िी सत्य ि।ै आप उपाधि (मन, िरीर, इजन्रयााँ) रदित ब्रह्म िो। 'तत्त्िमशस' - तुम ििी (ब्रह्म) िो। इन विचारों को दिुराते-दिुराते मैं निीं थकता ि।ै प्रत्येक के रग-रग में, रोम-रोम में, िड्डी-मांसों में यि विचार व्यातत िो जाना चादिए। अपने सम्पकण में आनेिाले व्यजक्त के मजस्तष्क में भी इन विचारों को भर देना चादिए। भजक्त और तनष्काम-सेिा का उपदेि देना चादिए।

एक बार पिातणी जी ने भगिान् शिि जी से प्रश्न ककया, "िे स्िामी, कुछ लोग किते िैं कक जन्म-मृत्यु के चक्र से छूटने का उपाय एकमात्र ज्ञान िी ि।ै ऐसी दिा में योग की बया आिश्यकता ि?ै" भगिान् िङ्कर ने किा, "तलिार से युद्ध जीता जा सकता ि;ै पर शसपािी िी न रिे तो तलिार का क्या प्रयोजन?" इसशलए ज्ञान और योग दोनों की अतनिायण आिश्यकता ि।ै प्रश्न उठ सकता िै कक 'कई सन्तजन योग का अभ्यास ककयेत्रबना िी आत्मज्ञान प्रातत कर चुके िैं। यि कैसे सम्भि िुआ?' इसका तनजश्चत उत्तर यि िै कक उन लोगों ने अपने पूिण जीिन में योग का अभ्यास ककया था।

श्री िङ्कराचायण ने किा िै "तरङ्ग समुर की ि,ै समुर तरङ्गों का निीं। इसी प्रकार मैं ब्रह्म का ि,ैं ब्रह्म मेरा निीं ि।ै" यद्यवप श्री िङ्कराचायण ने आत्यजन्तक अद्िैतानुभूतत प्रातत कर ली थी, यद्यवप िे केिलाद्िैत िेदान्त के समथणक थे, तो भी उन्िोंने भजक्त का त्याग निीं ककया। िे परम भक्त थे। उन्िोंने दक्षक्षणामूवत्त, िरर, देिी आदद के स्तोत्र शलखे िैं जो भजक्तभाि की परमािधि के उदािरण िैं। िे िुष्क िेदान्ती निीं थे।

श्री िङ्कराचायण के कथनानुसार 'स्िस्िरूपानुसन्िानं भजक्तररत्यशभिीयते" अपने स्िरूप के अनुसन्धान का नाम िी भजक्त ि।ै और किते िैं मोक्ष प्राजतत के सभी सािनों में भजक्त िी सिोच्च स्थान ि।ै"

जिी जब जागता िै, तब किता िै- 'बडी अच्छी नींद आयी; मुझे कुछ भी पता निीं था।' मन जब अपने विश्रामस्थल से, लय-स्थान से जागता िै, तब उस पर मूल गज्ञान का अथाणत् ्प्राज्ञ का प्रभाि रिता िै।

ॐ, सिों और आत्मा का स्मरर् करो। मौन िी बात्मा िै। केन्र िी आत्मा िै। उस केन्र में विश्राम करो और िाजन्त तथा बल प्रातत करो। आकांक्षा करो और प्रातत करो।

श्ासि लेते समय 'सो' किने में कदठनाई अनुभि िोती िो तो 'रा' किो, 'िशि' किो या 'ओ' किो। कफर तनश्ासि ण ्िि, अिं अथाणत् ्म ैंिूँ। िि म ैंिै। यि सोऽिं किा
छोडतेसमय 'म' किो, 'िम्'् किो या 'म्'् किो। 'सोऽम्ि ्सः अथात्
अथण िै। इससे ब्रह्म और जिी की एकता पररलक्षक्षत िोती िै।

उस आत्मा को - राम को न भूलना जो कक मन और इजन्रयों को प्रकाि और िजक्त से भर देता िै। क्या आप उसको अपने काम के समय पिचान पाते िो ? उसको पिचानना चादिए। काम करतेसमय 'ॐ राम' का उच्चारर् करो। आत्म-ज्ञान प्रातत करने के शलए यि सरल साधन िै।

श्रोकृष्र् का साक्षात् ्दिनण िो सकता िै। उनसे ेबार-बार बातचीत भी की जा सकती िै। उनके साथ आप खेल और
खा भी सकते िो; परन्तु यदद मोक्ष की इच्छा िै तो आत्म-साक्षात्कार करना अतनिायण िै। नामदेि ने कई बार श्रीकृष्र् के दिनण ककये थे; परन्तु गोरा ने उन्िें किच्चा कि ददया और केिल ज्ञान प्रातत करने के शलए उन्िें वििोबा केसर के पास भेजा ।
ईश्िरोपासना, िेदाध्ययन और गुरु-सेिा से हृदय िुद्ध िोता िै और अनन्त सुख-प्राजतत का मागण प्रिस्त िोता िै।

ज्ञान, तृजतत, िाजन्त, आनन्द और समजष्टरूपी पुष्पों से आत्मदेि की पूजा करनी चादिए। यि सच्ची पूजा िै। इन िस्तुओं की तुलना में गुलाब, चमेली, गन्ध, धूप, दीप, शमष्टान्न आदद का भोग चढ़ाना कुछ निीं। ये ेतो प्रारम्भ में नये साधकों के शलए िै।

एक ददन आपको इसका अनुभि िोगा कक जजसेअपनेसे शभन्न समझ कर आप पूजते िो, िि शभन्न निीं, िमारे अन्दर तनिास करता िै। िि िमारे हृदय-मजन्दर में विराजमान् ्िै। िि अन्तयाणमी िै।
तनश्चय करो- 'ककसी भी िस्तु की सत्ता निीं। मेरा कुछ निीं िै। म ैंसिणव्यापी आत्मा िै।' यि िेदान्त की साधना िै । यि विचार विश्िचैतन्य की ओर ले जाता िै। इससे अद्िैतानुभूतत शसद्ध िोती िै।
यि सच िै कक साधना पर बिुत-कुछ तनभणर करता िै। अभ्यास से िी मनुष्य कुिल बनता िै। ज्यों-ज्यों िम लक्ष्य के तनकि पिुँचते िैं त्यों-त्यों आनन्द का अनुभि िोनेलगता िै। तब अद्भुत िाजन्त का भान िोता िै। आत्मपुष्प पूर्णतः विक-शसत िोता िै। गम्भीर मौन का अमृत पान करना चादिए। उस प्रगाढ़ मौन में आत्मरिस्य

स्तिामलकित् ्स्पष्ि ो जायगा । अविद्या, माया तथा तज्जन्य मिो, ोकादद समातत ो जायगें । तब परम ज्योतत, ज्ञान, पवििता और आनन्द िसिण फैलेगा।

जिा बढ़ानेसे, ओजस्िी भािर्ों से, चमत्कारों के प्रदिनण से पूर्णता या आत्मज्ञान प्रातत निीं ोता। जो राग-द्िेि, अिङ्कार, काम, क्रोि आदद द्िन्द्िों से सियणा मुक्त ै, ि सिणदा सुखी ै, ििी ब्राह्मर् ै, ििी जीिन्मुक्त ै।

विचार के विना सत्य या ब्रह्म का ज्ञान या साक्षात्कार सम्भि निीं। विचार का अथण ि 'मैं कौन ँ'; 'आत्मा का स्िरूप क्या ै', इसकी जजज्ञासा । ब्रह्मविचार से अमरत्ि की ओर अग्रसर ुआ जाता ै, इसशलए ब्रह्म-विचार में तनरन्तर लीन रिना चादिए । 'जैसा विचार करोगे, ैसा बनोगे ।' ब्रह्म का विचार करोगेतो ब्रह्म बनोगे। ब्रह्म बनने का अथण ि अमरत्ि प्रातत करना, अखठड ोजन्त पाना ।

अनुसन्िान का अथण ि ै खोज, तनरीक्षर्। अनु का अथण ि पश्चात्, ् सं का अथण ि परर्पूर्ण, ान का अथण ि ध्यान देना, लगन । आत्मानुसन्िान का अथण ि आत्मस्िरूप की खोज। यि 'विचार' िब्द का पयायण िाची ै।

ज्ञानयोग के मागण में भ्रमपूर् णि िैतयक िस्तुओं को शमिाने के शलए वििेक अथाणत् ्तनत्यातनत्य–स्तुवििेक मिीनगन जैसा सिान ै।

म ैंकौन ँ? ब्रह्म क्या ै? संसार क्या ै ? जीिन का लक्ष्य क्या ै ? उसे ेकैसे प्रातत ककया जाय ? जन्म-मृत्यूुसे छुि-कारा कैसे ेशमलेगा ? मोक्ष का स्िरूप क्या ै ? कब, किााँ, कैसे? प्रत्येक सािक को इस प्रकार अन्िेर्् करते रिना चादिए और जीिन का लक्ष्य शसद्ि करने का प्रयत्न करना चादिए ।

सृजष्ि दो प्रकार की ै जीिसृजष्ि और ईश्िर-सृजष्ि। अिङ्कार और ममकार जीिसृजष्ि ै। मनुष्य को संसार में बााँिने िाली यि जीिसृजष्ि ी ै। जीिसृजष्ि को ी मनोमायासृजष्ि भी किते ैं । पााँचों भूत (तत्त्ि) ईश्िर ने बनाये ैं ईश्िर-सृजष्ि से मनुष्य बद्ि निीं ोता। इसके विपरीत मनुष्य को मुक्त करने में ि सिायक भी ोती ै। श्रुततयों ने बार-बार घोवित ककया ै कक ब्रह्म तनिणििे ै, कारर्-कायणभाि से रदित ै, उससे मन और िार्ी चककत ो कर िापस ो जाते ैं, ब्रह्म न यि ै न ि ै। ि ज्ञात और अज्ञात दोनों से परे ै। ि तनरुपाधिक सत् ् ै। ि सत्यों का सत्य (सत्यस्य सत्यम्) ् ै।

िेदान्त का विद्याथी 'नेतत-नेतत' शसद्िान्त का तनत्य जीिन में प्रयोग करता ै। ि किता ै- "म ैंयि िरीर निीं ँ। म ैंयि मन निीं। म ैंयि प्रार् निीं। म ैंइजन्द्रय निीं ँ।" नेतत-नेतत का अथण ि यि निीं, यि निीं। यि तनिेि-मागण(व्यततरेक सरणर्) ै। परन्तु ि सिणव्यापी आत्मा से एकरूप ोने का प्रयत्न करता ै। यि प्रयत्न आत्मानुभूतत में परर-समातत ोता ै। इसके द्िारा पूर् णब्रह्म की भािना विकशसत ोती ै।

मान लीजजए एक घर में दि कमरे िि ।ैं रात में सभी कमरों का अन्िकार समान िै। अन्िकार एक िी िै। एक कमरे में प्रकाि जलायें तो उसी कमरे का अन्िकार दूर िोगा। इसी प्रकार चैतन्य सभी जीिों में समान िै। सभी प्राणर्यों में रिने बाला चैतन्य एक िी िै। ककसी एक जीि में अविद्यारूपी अन्िकार दूर ककया जाय तो िि एक जीि प्रकाशित िोगा। एक जीि के ब्रह्मज्ञान पानेसे सारे जीि जीिन्मुक्त निीं िो सकते; क्योंकक प्रत्येक जीि की उपाधि, अन्तःकरर् या विभाजक दीिाल अलग-अलग िै।

आत्मा सिव्णयापक और अविभाज्य िै। जो और कुछ निीं देखता िै, और कुछ निीं सुनता िै, और कुछ निीं सूघता िै, और कुछ निीं चसता िै. और कुछ निीं छूता िै, और कुछ निीं जानता िै, िि आत्मा िै। आत्मा ऊपर-नीचे, आगे-पीछे, दायें-बायें सिण िै। आत्मा सभी प्राणर्यों का जीि िै। सुजतत में मन उसी आत्मा में जा कर विश्राजन्त प्रातत करता िै। मन को सोचनेकी प्रेरर्ा आत्मा सेशमलती िै। चूंकक आत्मा िुद्, सिव्णयापी सूक्ष्म चंतन्य िै, इसशलए िि अरूप िै, अनाम िै, अिरीर िै, तनगुणर् िै; परन्तु िि धचद्यन और आनन्दघन िै।

इस िरीर में तछपे िुए उस चैतन्य की प्ररर्ा के त्रबना कोई कुछ देख निीं सकता, सुन निीं सकता, बोल निीं सकता, सोच निीं सकता, समझ निीं सकता, चल निीं सकता, कुछ भी निीं कर सकता । मृत िरीर बोल या देख निीं सकता; क्योंकक उसमें जीि या चैतन्य निीं िै। सूयण, चन्र, नक्षि, दिमालय के दिमाच्छाददत पितणशृङ्ग, चमेली, गुलाब, तनयाग्रा का जल-प्रपात और वििाल समुर आदद देख कर िमें आश्चयण िोता िै। िायुयान, जलयान, िाष्पयान, तार, बेतार का तार आदद की िम प्रिंसा करते िैं; ककन्तु िमारे मजस्तष्क के अन्दर का यि मन सचसे अधिक अद्भुत िै। पलक मारते िी िि कोलम्बो से लन्दन और दिमालय से बशलन चला जाता िै; परन्तु इस संसार में सबसे अधिक अद्भुत िस्तु िै िि विश्िव्यापी ब्रह्म। उसी से चन्र, सूय,ण तारे और मन को प्रकाि शमलता िै। निद्रायुक्त इस माया-नगर में यि जीि सुितािस्था में सुख भोगता िै। इस जस्थतत में िृवृत्त भी निीं रिती, सङ्कल्प भी निीं रिता, भिनाविकल्प भी निीं रिते, इजन्रयों का खेल भी निीं रिता, बुद्धि की सकक्रयता भी निीं रिती। इस जस्थतत में सिी और गलत के ज्ञान का भी कोई स्थान निीं िै।

संसार में अत्यन्त िजक्तिाली दो िजक्तयााँ िैं। एक िै भलाई और दूसरी िै बुराई। ये दोनों परस्पर सम्बद् िैं ये दोनों एक िी वपता की जुडिा सन्तान िैं। ये द्न्द्ि िैं। इनका अलग-अलग अजस्तत् निीं िै। बुराई से भलाई का मित्त् िढ़ता िै। भलाई के अजस्तत् का मूल कारर् बुराई िै। बुराई भलाई का िी अभिात्मक रूप िै। बुराई भलाई की िी योतन िै। िुद् भलाई या िुद् बुराई िो निीं सकती। बुराई ध्िसात्मक िजक्त िै और भलाई रचनात्मक िजक्त िै। भलाई को छोड कर बुराई रि निीं सकती। जिााँ भलाई िै ििााँ बुराई भी िै िी। इस सापेक्ष संसार में केिल भलाई की अपेक्षा निीं की जा सकती। िााँ, केिल भलाई एकमाि ब्रह्म में शमल सकती िै। भलाई और बुराई के पीछे जो यि सत्य िै, उस दृजष्कोर् से देखने से इस संसार में भलाई और बुराई केिल िाई चीजें िैं। भलाई और बुराई

किल मन की सृजृष्यिााँ ि।ै इन दोनों से ऊपर उठना चादिए और िाश्ति िाजन्त और अमरत् का आश्रय लेना चादिए। जो ज्ञानी िै, जजसने आत्मज्ञान प्रातत कर शलया िै, उसके शलए यिााँ न कुछ भलाई िै न बुराई ।

इस संसार में कोई भी िस्तु बुरी निीं िै। मैला बुरा लग सकता िै, पर िि बुरा निीं। साग-सब्जी के खेत के शलए िि सुन्दर खाद का काम देता िै। स्ियं मैले से उसकी शिकायत सुतनए। िि किता िै, "शमो. आप लोग मुझेगाली देतेिो। म ैंअगर त्रबगडा िँ तो आप िी लोगों की जीभ, पेि और आतोँ के सम्पकण से त्रबगडा िँ। मेरा असली रूप तो

मीठे सन्तरे का था। मैं स्िाददष् रसगुल्ला था। मैं कलमी आम था।" भला, बुरा यि सब सापेक्ष िब्द ि।ै मानशसक सृजृष् ि।ै आम मीठा निीं िै। यि कल्पना िी िै कक िि मीठा िै। स्त्री सुन्दर निीं िै। यि कल्पना िी िै कक िि

सुन्दर िै। मैला खराब निीं िै। यि कल्पना िी िै कक िि खराब िै। मन को सुिारना चादिए। मूलस्रोत आत्मा का विचार करना चादिए। कफर सब-कुछ पवित्र िै, िुद् िै, भला िै और सुन्दर िै। बुरे को भलेमें बदल दो। िरती पर स्िगण लानेका यिी मागण िै।

डाक्टर सोचता िै कक िकील का काम अच्छा िै। उससे आय भी अच्छी िो जाती िै। िकील सोचता िै कक डाक्टरी-

िंिा अच्छा िै। उससे आमदनी अच्छी िोती िै। पर दोनों एक िी भ्रम में भिक रिे ि।ै यि माया िै। यि मन की दूसूरी चालाकी िै। सािािान रिो। वििेकी बनो। राग, द्वेष, सुख दु:ख-ये सब मन के गुर् ि।ै सांख्यिािी समझते िैं कक आत्मा में कोई दु:ख निींिै। जो कुछ भी

दु:ख िै, सारा िारीररक िै। िे जानते िैं कक सारा प्रकृतत का खेल िै और आत्मा मौन साक्षी मात्र िै। उन्िें भलीभातााँत मालूम िै कक सारी कक्रयाएँ गुर्ों पर अिलजम्बत िैं। अत: यिी विचार करना चादिए कक 'म ैंकुछ निींकर रिा िँ।'

आत्मा स्ियंभू और स्ियंप्रकाि िै। िि कानों का कान िै, आाँखों की आंख िै, जीभों की जीभ िै, मनों का मन िै, प्रार्ों का प्रातर् िै। ये सारी इजन्रयााँ, मन और प्रार् अपनी िजक्त उसी ब्रह्म से प्रातत करतेिैंजो सृजृष् का मूल िै। उसके त्रबना आप सुन निींसकते, देख निींसकते, सााँस निीं ले सकते, सोच निीं सकते। िि अन्तयाणमी िै।

उस असीम और विभु आत्मा ने अपनी कल्पनािजक्त से जो रूप िारर् ककया िै, उसका नाम िै मन। मन बनाता िै, त्रबगाडता भी िै। सारे विश्ि की सृजृष् उसी की कल्पनािजक्त से िोती िै। ििी सारे सुखों और दु:खों का कत्ताण और भोक्ता िै। ििी बन्िन और मुजक्त का कारर् िै। जो-कुछ िै, सब मन िी िै। िि आपका सच्चा शमत्र िै, ििी

पक्का ित्रु भी िै। तनम्न स्तर का मन ित्रु िै। उसके कारर् नाना-वििि आसजक्तयों का तनमाणर् िोता िै। उसके मूल में कई िासनाएँ और भािनाएँ भरी पडी ि।ै उच्च स्तर का मन दुलुभण शमत्र िै, मिान् उपकारी िै; क्योंकक

जीिन के अजन्तम ध्येय को प्रातत करने में िि सच्चा योगदान दे सकता िै। उन्नत मन आपका मागण-दिकण गुरु बन सकता िै।

उसकी मिुर, मन्द िार्ी और उपदेिों को सुतनए और उनके अनुसार चशलए। िुद् धचत्त की आिाज भगिान् की आिाज िै। िि अमोघ िार्ी िै। गीता में शलखा िै- "मनुष्य को चादिए कक संसार-समुर से अपनेद्िारा अपना

नलद्गरि करे और अपनेआत्मा को अिौगतत में न पिुंचाये; क्योंकक यि जीिात्मा आप िी तो अपना शमि िै और आप िी अपना ििु िै। उस जीिात्मा का तो िि आप िी शमि िै कक जजस जीिात्मा द्गारा मन और इजन्रयों सदित रीर जीता िुआ िै और जजसके द्गारा मन और इजन्रयों सदित िरीर निींजीता गया िै, उसका िि आप िी ििु के सिि ििुता िततणा िै (अ० ६-५,६) । तनम्न स्तर के मन को जीतने के अततररक्त इस संसार-सागर को पार करने का कोई दूसरा सािन निीं।

जो ब्रह्म दे या ददिाओं से परे िै, िि ददिाओं में कैसे ेप्रकि ककया जा सकता िै? पूि,ण पजश्चम, दक्षक्षर्, उत्तर कैसे े आये ? यि सब मन की िी चालाकी िै, मन की सृजष्ि िै। आप थके िों तो तो एक एक फरलाङ्ग एक मील जैसा ददखेगा। स्फूवत्त री तो एक मील भी एक फरलाङ्ग जैसा लगेगा। जीिन्मुक्त के शलए न दे िै, न काल। िि दे-काल-रदित एक ब्रह्म को पिचानता िै।

जो मन की सारी ििृत्तयों का साक्षी िै, उन ििृत्तयों के उठने के पीछे जो िै और जो उन ििृत्तयों के अन्दर तनदित िै, ििी ब्रह्म िै।

ऊपर-नीचे, अन्दर-बिार, ऊँचा-नीचा, बडा-छोिा, मोिा-पतला, गुर्-अिगुर्, भला-बुरा, सुख-दु:ख, सुन्दर-असुन्दर, अब और तब, यिाँऔर ििाँये सारे सापेक्ष िब्द िैं। यि सारी मानशसक सृजष्ि िी िैं। ऊँचा नीचा भी िो सकता िै, नीचा ऊँचा भी िो सकता िै। यि छडी इससे मोिी छडी की तुलना में पतली िै तो इससेपतली छडी की तुलना में मोिी िै। अन्दर बिार िोता िै तो बिार भी अन्दर िो जाता िै। एक समय जो अच्छा िै, ििी दूसूरे समय बुरा िो जाता िै। एक के शलए जो अच्छा िै, िि दूसूरे के शलए बुरा िै। एक के शलए जो िम णि, िि दूसूरे के शलए अिम णि। एक समय जो िमण िै ििी दूसूरे समय अिमण िोता िै। परन्तु ब्रह्म न तो स्थूल िै न सूक्ष्म, न अन्तः िै न बाह्य, न भला िै न बुरा, न सुख िै न दु:ख, न ऊँचा िै न नीचा। िि आनन्द और ज्ञान का समजन्ित सार िै। ििाँ मन का खेल निीं। ििाँदे-काल निीं; पूि-णपजश्चम निीं; भूत-भविष्य निीं िै और न सोम-बुि िी िै।

आप अपनेवप्रय भाई बनजी को अपने सामनेदेखते िैं। जजसे ेआप बनजी नाम से पुकारते िैं, िि क्या िै? बनजी न उसका िाथ िै, न पिाँ िै, न शिर िै, न छाती िै। उसका िाथ कि जाय, पैर गल जाय, शे्वतकुष्ठ से चमडेका रङ्ग बदल जाय, आखाँ की पुतली तनकाल दी जाय, तब भी आपको उससे उतना िी तयार िोगा। कफर भी आप उसको बनजी िी किेंगे। इससे शसद्ध िोता िै कक बनजी जो िै, िि भौततक िरीर निीं। भौततक िरीर तो पञ्चभूतात्मक िै। िि आद्यन्त-सदित िै। प्रश्न उठ सकता िै कक बनजी में जो विचार िै, भािना िै, अनुभूतत िै, ििी भािना और मन िी बनजी िै। पर विचार बदलते िैं, मन बदलता िै। मन सूक्ष्म रव्यों से बना िै। अपञ्चीकृत पञ्च तन्मािाओंके सत्त्िगुर्ों से मन बनता िै। मन अविद्या का पररर्ाम िै। उसका भी आदद और अन्त िै।

बनजी का विचार और चररि बदल जाय, तब भी आप उसके व्यजक्तत्ि को पिचानते िैं; इसशलए बनजी उसका विचार निीं, मन भी निीं, इजन्रयाँ भी निीं, िरीर भी निीं िै, िि िास्ति में उन इजन्रयों को, मन को प्रकाि देने िाला िै। िास्तविक बनजी तो अमर आत्मा िै, जो बुद्धि, मन, दे, काल, कारर्, कायण आदद सबसे ेपरे िै।

रीर, मन इज़न्रयाँसब अविद्या की सृजष्ि िैंऔर भ्रमात्मक उपाधियाँ िैं।

सरीर के ऊपरी िरातल की तुलना चेतन मन से और उसके तनम्न तल की तुलना अचेतन मन (धचत्त) से की जाती ि ै। सरीर के तनम्न तल से ऊपरी िरातल पर आनेिाली िस्तुओं की तुलना अचेतन मन से चेतन मन म ें आने िाले िविचारों से की जाती ि ै। मन को क्षुब् ध बनानेिाली विक्षेपर्–जक्त की तुलना सरीर के जल को उथल-पुथल करने िाली िायु से की जाती ि ै। जाग्रतािस्था में विक्षेपर्–जक्त, जीि के सङ्कल्प-विकल्प और उसकी इजन्रयाँ मन को क्षुब् ध करतेरिते ि ।ैं प्रगाढ़ तनरा में मन पूर् णविश्राम करता ि ै।

नेिमें चूर मिुमक्खी की तरि मन भिकता ि ै। इजन्रयों को विषयों से िटाओ । सारे आकषर्णों से छिू तनकलो । प्रार्ों को तनयजन्त्रत करो। शरीर के द्िारों (तछरों) को बन्द करो। जैसे िाथी को पकडा जाता ि ै, िैसे िअब मन को भी पकडा जा सकता ि ै। जजस प्रकार सैतनक बार-बार आक्रमर् करने िाले शत्रु का तलिार से संिार कर देता ि ै, उसी प्रकार बार-बार उठने िाले विषयक विचारों को मार दो। िृवृत्तयों के समातत िोने पर मानशसक अन्िकार की जस्थतत आती ि ै। इस अन्िकार को विवेक के द्िारा िटाओ। तब भास्िर प्रकाश शमलेगा। इस जस्थतत को भी पार करो। उसके अनन्तर एक और शून्य प्रदेश को पार करना िोगा। तनरा अथिा मोि-तनशा करना िोगा । अन्त में तनविकल्प समाधि में पिुँचोगे ।

ििाँ ये आखें, यि िार्ी, यि मन पिुँच निीं सकते। यि सूय णऔर चन्र ििाँ प्रकाश निीं दे सकते। ििाँ यि अजग्न जल निीं सकती, यि िायु बि निीं सकती।
उस अनन्त, अखठड आत्मा को इन चम-णचक्षुओंसे देख निीं सकते, िाथ से स्पशणनिीं कर सकते। उसके न कान िैं न आखाँ, न मिु ि ै न नाक, न िड्डी ि ै न मासाँ, न िि कठोर ि ै न कोमल । िि अनादद ि ै, अनन्त ि ै, देशकालातीत ि ै, विश्िािार ि ै, समस्त िेदों की योतन ि ै, देिाधिदेि ि ै, परब्रह्म ि ै, िि िमें शुद् बुद्धि और ऐक्यिजष् प्रदान करे !

िासनाक्षय से मनोनाश िोता ि ै। मनोनाश से संस्कार भी नष् ट िो जाते िैं। तब जीि को जीिन्मुजक्त की दशा प्रातत िोती ि ै।
ओंठ दो ि ;ैं पर िार्ी एक ि ै। पैर दो ि ,ैं पर गतत एक ि ै। आखें दो ि ,ैं पर उनका अधिष्ठातृ देिता एक िी ि ै। पदाथ प्रकार के िोते ि–ैं स्थूल और सूक्ष्म; पर जीिात्मा एक ि ै। प्रकृतत दो प्रकार की ि ै परा और अपरा; पर परब्रह्म एक ि ै। मन दो प्रकार का िोता ि-ै शुद् मन और अशुद् मन; पर आत्मा एक ि ै। पुरुष दो प्रकार के िोते ि–ैं क्षर और अक्षर, पर पुरुषोत्तम एक ि ै।
प्रगाढ़ तनरा में आपका अनुभि क्या ि ै? आप अकेले ि ।ैं ििाँ दूसरा कुछ निीं। सम्भोग का क्या अनुभि ि ै ? दो एक िो गये ि ।ैं घतनष्ठ शमत्रों का हृदय, मन और आत्मा एक िो जाता ि ै, यद्यवप शरीर दो ददखते ि ैं। एक िो िास्तविक तथ्य ि ै। अविद्या या माया के जादू के कारर् एक िी अनेक ददखता ि ै। रस्सी में सपणकी भाँतत

अनेकता भ्राजन्त िी ि ै।

दृश्य और रष्ा का जो भी कुछ अनुभि ि, िि सारी केिल मानशसक कल्पना ि। जो केिल कल्पना की िस्तु ि, ि िास्तविक निीं िो सकती। विय और वियी-यि जो दै्तभािना ि, यि मन की सृजृष् ि और बाह्य िृवृत्त ि।

जिी पर अज्ञान का परदा पडा ि। इसी आिरर् के कारर् शमय्ा दै्त का अनुभि िोता ि और मनुष्य अपने को परब्रह्म से शभन्न समझता ि। ब्रह्म से एकता प्रातत करने के शलए इस आिरर् को दूरू करना िोगा।
अविद्याग्रजन्थ को आत्मज्ञान-रूपी िस्से कि दो। अखठड आनन्द के राज्य की ओर बढ़ो और इस िेदान्त-गीत की गजनणा करतेजाओ- "ॐ अि ब्रह्माजस्म, शििोऽमि्, ्‍ सोऽमि्, ्‍ सजच्चदानन्दरूपोऽमि् ्‍।"
ब्रह्म के प्रतत भजक्त का नाम ब्रह्मतनष्ठा ि। इसका अथणि ब्रह्म के साथ तादात्म्य स्थावपत करना। बािरी सारी प्रिृवृत्तयों को ििा कर ब्रह्म के प्रतत आसक्त िोना और सब छोड कर एक-मात्र ब्रह्म का िी विचार करना ब्रह्मतनष्ठा ि।

ज्ञान क्या ि ? अभेद-दिनण िी ज्ञान ि। उस परब्रह्म के साथ जीिात्मा की एकता का भान िी ज्ञान ि। ध्यान क्या ि ? "ध्यानंतनविियं मनः" ध्यान मन की िि अिस्था ि, जजसमें सभी प्रकार के िैतयक विचार िून्य िो जाते ि। एकमात्र ब्रह्म िी जीिन्त सत्य ि। िि तुम्िारा अन्तरात्मा िी ि। िि भूत, भविष्य और ित्तंमान तीनों कालों में ि। िि स्ियंप्रकाि ि, आत्मजस्थत ि। िि सजच्चदानन्दस्िरूप ि। िि विश्ि का आिार ि। िि अमर ि, विभु ि, अखठड ि, िाश्ित ि, अजन्मा ि, अपररित्तंनीय ि, अनन्त ि, दिे-कालापररजच्छत ि। अपना हृदय िुद् करो। ध्यान द्िारा ब्रह्म का साक्षात्कार करो और अमरता, मुजक्त और आनन्द भोगो ।
ज्ञाता को आप कैसे जान सकतेिो ? ज्ञाता िमेिा साक्षी बना रिता ि। आप तो बािरी िस्तुओं को िी देख सकते िो। प्रगाढ़ ध्यान के द्िारा, अतीजन्रय ज्ञान द्िारा उस ज्ञाता का, आत्मा का अनुभि कर सकते िो।

ब्रह्म का ज्ञान प्रातत करने का अथण ि उससे एकरूप िोना । ब्रह्मज्ञान अथात् ण ्ब्रह्मरूपता। उसको जानना िी िाश्ित जीिन ि। अतः ध्यान और विचार से उसेजानो ।
सतत साधना के त्रबना अमर आत्मा की प्राजतत असम्भि ि, इसशलए अमरत्ि और मोक्ष की प्राजतत करनी िो तो दीघकणाल तक आत्मविचार करना िोगा।
नमक के पिाड का कोई भी भाग चखो तो नमक का पूरा स्िाद शमलेगा, उसी प्रकार सजच्चदानन्दरूप पिणत का कोई भी खठड सतत. विचार और िुद् धचत्त के द्िारा चखो तो ब्रह्मानन्द का िी स्िाद पाओगे ।
ध्यानािस्था में अपने अन्दर प्रदीतत उस कावत्तकी दीप को पिचानो जो भव्य ि। इससेआप िाजन्त पाओगे । स्ियं िी आध्याजत्मक ज्योतत बन जाओ। उस तेजस्िी आत्मा सेएक-रूपता अनुभि करो। आप सूयों के सूयण िो,

ज्योततयोंकीज्योततिो। आप सारे विश्ि का प्रकाि िो। इसका अनुभि करो।

ददल्ली में रितेुए भी आप कुस्तुनतुतनया, कलकत्ता, बम्बई, लन्दन, बशलन आदद किींपर गायेजाने िाले ेगीत को रेडडयो द्िारा सुन सकतेिीं। यि िै प्रसारर्। भौततक स्तर में रेडडयो की लिरों में एकता िै। इसी प्रकार िेदाजन्तक तनदद-ध्यासन से या बिंग्रि उपासना से उस आत्मा की एकता का भी अनुभि ककया जा सकता िै।

एक बार शिष्य बाष्कशल ने अपने गुरु जी के पास जा कर पूछा कक 'उपतनिदुक्त िि िाश्ित असीम ब्रह्म किाँ िै ?' गुरु जी ने कुछ निीं किा। शिष्य ने दोबारा प्रश्न ककया। गुरु मौन रिे। शिष्य ने ेबार-बार पूछा; पर गुरु जी ने ेमुंि खोला तक निीं। िे िान्त रिे। अन्त में गुरु ने किा, "मैं तुम्िारे प्रश्न का उत्तर प्रत्येक बार देता रिा; पर तुम समझ निीं पाये। म ैंक्या करू ? िि ब्रह्म, िि अव्यय िान्त िै।"

यदद उस सजच्चदानन्द-रूप ब्रह्म का, िुद्ि सिव्णयापी आत्मा का एक पलभर भी स्मरर् और मनन करें तो उससे प्रयागजस्थत गङ्गा, यमुना और सरस्िती के त्रििेर्ी सङ्गमः में िजार बार स्नान करने से अधिक पुठय शमलेगा। यिी सच्चा मानशसक् स्नात िै। इसः ज्ञान-स्नान की तुलना में भौततक स्नान का कोई मूल्य निीं। उन्नततर आध्याजत्मक राज्य में प्रिेि करने का सिदणा प्रयल करना चादिए।

मुतन सदा मौन से िी उपदेि देतेिीं। मौन बिुत प्रभाििाली व्याख्यान िै।. मौन िजक्तिाली भािा िै। िि हृदय की भािा िै। भगिान् ्दक्षक्षर्ामूवत्त ने सनक, सनन्दन, सनातत और सनत्कुमारों को मौन द्िारा िी ब्रह्मविद्या का उपदेि ददया।

एकान्त स्थान अद्वितीय ब्रह्म िी िै। ििाँन िब्द िै, न िर्ण िै.। यिाँ. की कोई भािा. ििाँ निीं। सिाना. के प्रारम्भ में एकमाि ब्रह्म िी आपका साथी िै। प्रगाढ़ ध्यान में जब आप िि (ब्रह्म) बनोगेतब किेली बनोगे(िििः केिलोऽम् ्)। कठोर आत्मानुिासन-और तनयशमत तनददध्यासन उस िाश्ित तत्त्ि पर पूर्तणया धचत्तः जस्थर करने में सिायक िोते िै।ं"

बुलबुला फूि कर सागर में लीन िो जाता िै। यि िरीर जब फिता िै और जब मन गल जाता िै, तब जीि उस ब्रह्म से एक िो जाता िै। तनराकार ध्यान में तनम्नङ्ककत स्िरूप सिायक िोगा :-

"म ैंसजच्चदानन्द सागर िै, ॐॐॐ। म ैंज्योततसागर िै, ॐॐॐ उपयुक्त उदािरर्ों को भी स्मरर् करना चादिए
।

िेदान्त के विद्याथी जब ध्यान के शलए आसन पर बैठतेि,ैं तब उन्िेंब्रह्मविद्या के आचायों का ब्रह्मा, िशसष्ठ, जिक्त, पराशर, व्यास, िुक, िङ्कर, सुरेश्िराचायण, पद्मपाद, िोक, दत्तीय, दक्षक्षर्ामूवत्त, श्रीकृष्र् आंदद का स्मरर् और मनन करना चादिए । इससे पाप और बािाओंका परररार िोता िै। यदद िे अपना पाठ आरम्भ करने से पूिण उन्िें स्मरर् करेंगेतो उपतनिद्, ब्रह्मसूि और अन्यान्य िेदान्तिास्ि-ग्रन्थों का अथण सुगमता से समझने

की योग्यता प्रातत िोगी।

तनगुर्ण ध्यान के शलए सत्, ् धचत्, ् आनन्द, ज्योतत- इनमें से कोई भी िब्दकल्पना चुन ले सकति।ैं जब ब्रह्मानुभि प्रातत िोगा, तब िब्दकल्पना अपने-आप समातत िो जायगी। तनगुर्ण ध्यान के सिाकों के शलए यि ब्दिकल्पना अत्यन्त सिायक िोगी।

इजन्रय, मन, बुद्धि, िविय तथा पञ्चभूतों को विलय करने पर जो िि रिता ि, िि ि धचन्मिा या चैतन्य। यि भी धचदानन्द िी ि। एक यिी धचदानन्द तनत्य ि। यि सत् ्ि। इस िुद् चैतन्य का ध्यान करके मुक्त िोओ।

"निारदित तू उसको जान कक जजससे यि सम्पूर्ण जगत् ्व्यातत ि; क्योंकक इस अविनािी का विनाि करने को कोई भी समथणर्निीं ि" (गीता अ० २-१७) । अविनािी का अथणि जजसे िनष् र्निीं ककया जा सकता िो, िि। आत्मा अविनािी ि। यि श्लोक आत्मा की अमरता का प्रततपादक ि। इस श्लोकाथण का सतत विचार करने से तनश्चय िी आत्मसाक्षात्कार िोगा। इस श्लोकाथण का ध्यान िी आत्मधचन्तन ि। अविनािी िब्द का घ्यान प्रचुर सिास भरता और इच्छािजक्त बढ़ाता ि। इस िब्द का तनरन्तर मानशसक जप करते रदिए। जब भी भय आक्रान्त करे, तब दिोइए : 'म ैंअविनािी आत्मा ि ॐ ॐ ॐ ।

सजच्चदानन्द परब्रह्म में न सूयोदय ि न सूयास्णत । ििाँन ददन ि न रात्रि। ििाँन अद्णित िैन द्ित। ििाँ न अजस्तत् ि न नाजस्तत्ि ििाँसारी िार्ी िान्त िो जाती ि. िविय और िवियी एक िो जाते ि।ैं ििाँन साक्षी ि न साक्ष्य ि। यिाँजो सोऽि(मैं िि ि) ज्ञान ि, यि भी ििाँसमातत िो जाता ि। जब रष्िा और दृश्य िी र्निीं रिते, तब कौन रिता ि और कौन कि सकता ि कक क्या ि और क्या र्निीं?

उस आत्मा के अन्दर इस सुन्दर जिीन के अमर मिुय णका आस्िदिन करो। आत्मा में जजओ और भव्य अमरता प्रातत करो । ध्यान करो और िाश्ित जिीन की गिराई में ददव्य मदिमा के उन्नत शिखरों को प्रातत करो और अन्ततः परमात्मा के परम योग की मदिमा को प्रातत िोओ। अब आपका श्रान्तदायी दीघणप्रिास समातत िोगा। आप अपनी मजञ्जल पर, िाश्ित िाजन्त के तनजी घर में, परम िाम में प्रिि करोगे ।

िेदान्त का विद्याथी ध्यानािस्था में िब्द, प्रकाि और दृश्य की उपेक्षा करता ि। िि उपतनिदुक्त मन् िका, बिारी नाम रूपािविजजतण सारतत् िका ध्यान करता ि। "ििाँसूयणप्रकाशित र्निीं िोता, चन्रमा और तारे भी र्निीं चमकते और न यि विद्युत् ्िी चमकती ि; कफर इस अजग्न की तो बात िी क्या ि ? उसके प्रकािमान् ्िोतिुए िी सब-कुछ प्रकाशित िोता ि और उसके प्रकाि से िी सब-कुछ भासता ि।"

िि ऐसा भी ध्यान करता ि- "ििाँ िायु र्निींबिती ि, अजग्न र्निीं जलती ि। न ििाँ िब्द ि न स्पि।ण न गन् ि न र्णि, न स्िाद ि। उस सिसणार में न मन ि न प्रार् िी ि।"

"अिब्द, अस्पि,ल अरूप, अगन्ध,

अप्रार्, अमन, अतीजन्यि, अदृमय,

चचदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ्।

म ैंआनन्दरूप शिव है, आनन्दरूप शिव है।"

जजसने यि तुरीयािस्था प्रातत कर ली िै, ििी सुखी िै। जो अपने िी सजच्चदानन्दस्रूप में लीन रिता िै, िि पुष्िाली िै। जजसने जीिन का चरम फल पा शलया िै, ििी िान्त िै। जजसने ऋवि-मुतनयों के अमर घाम ब्रह्मपद को प्रातत कर शलया िै, ििी सुखी िै।

ज्ञानमागण की तीन अिस्थाए ाँि ैं(१) सािनािस्था, (२)अल्िािस्था और (३) सिजािस्था, इसमें िि ब्रह्मस्रूपात्मक या सजच्चदानन्दरूपी आत्मस्रूप में दृढ़ रूप से जस्थर िो जाता िै। अल्िािस्था में सािना को छोड देना नििंचादिए। सिजा-स्था में पिुाँचने तक उसे ेचालू रखना चादिए।

अखठड ब्रह्मानुभि पानेका प्रयत्न करना चादिए। ऊाँचा चढ़ो। उस जस्थतत में जजतनी देर तक रि सको, रिो। ििीं जस्थर रिने का प्रयत्न करो। सदा सिजािस्था में रिो। यिी आपका ध्येय िोना चादिए। अभी से प्रयत्न आरम्भ करना चादिए।

रीर को भूल जाओ। विश् को भूल जाओ। सारे शमि और सगे-सम्बजन्धयों को भूल जाओ। अपनेअन्तरात्मा में जस्थत उस िाश्ित, अपररित्तंनीय, स्यिंप्रकािी तत्त् का ध्यान करो। उसी में जस्थर रिो। उसी में लीन िोओ। आप अब जीिन्मुक्त िो, भागित िो।

ब्रह्म इजन्रयों की पिुाँच से परे िै; परन्तु सािक 'अिं ब्रह्माजस्म', 'तत्त्मिस्यादद' उपतनिदों के मिािाक्यों के ध्यान से ब्रह्माकारि्ृवृत्त प्रातत करके तद्िारा ब्रह्म का प्रत्यक्ष साक्षा-त्कार पा सकते िै।ं
जीि पर जो अज्ञान का आिरर् पडा िै और इस सापेक्ष संसार के जो दुःख उसे भोगनेपडते ि,ैं िे सब जीिात्मा और परमात्मा की एकता की अनुभूतत से शमि जाते िैं। 'तत्त्मिशस' -इस मिािाक्य के तनष्ठापूिकण ध्यान करने से यि एकत् शसद् िोता िै।

जजस तरि मााँरोते िुए बच्चे ेको िान्त करने के शलए उसके सामने केला, त्रबस्कुि या शमठाई रख देती िै, उसी प्रकार तापियं-पीडडत सांसाररक मनुष्य के दुःख को दूरू करने के शलए आचायों ने ेउपतनिदों के मिािाक्यरूपी अमूल्य और पौजष्िक आिार प्रस्तुत कर ददये िैं जो कक जीिात्मा और परमात्मा की एकता घोवित करते ि।ैं िे कित,ेैं "तयारे बच्चो, अब और न रोना । तुम साक्षात् ्सजच्चदानन्द ब्रह्म िो। इस नश्िर िरीर का मोि और लगाि छोडो। 'तत्त्मिशस ।' उसका अनुभि करो और आनन्द भोगो ।"

तत्त्मिशस का िास्तविक अथणसमझ लो। इस मिािाक्य में जीिात्मा और परमात्मा की एकता दरसायी िै। यिी मोक्ष िै।

यि अनुभि करो कक 'म ैंब्रह्म िै।' अपनी आत्मा को उस ि्ुद्अद्ति परमात्मा में लीन करो, जिीन का परम आनन्द प्रातत करो। तब आपको न अपनिेरीर का भान रिेगा न िारीररक जिीन का । अब इस सारे संसार को परब्रह्म से शभन्न समझते िो ।

िे सौम्य, गाओ 'ॐ ॐ ॐ शििोऽिं, शििोऽिं, शििोऽिं ।' सिासी बनो। सदा प्रसन्न रिो। इस माँसवपठड से बिार तनकलो। आप यि नश्िर िरीर निीं िो। आप अमर आत्मा िो, सजच्चदानन्द ब्रह्म िो, शलङ्गविीन आत्मा िो। आप राजाओंके राजा िो, सम्राटों के सम्राट् िो। उपतनिदुक्त ब्रह्म आपके हृदय में बसता िै और आपके मन का िि साक्षी िै। ऐसे िी वििार करो। ऐसे िी अनुभि करो। अपने जन्मशसद् अधिकार के शलए कल से निीं, आज, अभी और इसी क्षर् से प्रयत्न िुरू करो। िे िीर तनरञ्जन ! तत्त्मशस । तत्त्मशस तुम अमर िो, तुम ब्रह्म िो। इस पर दृढ़ रिो। भले िी दु:ख आये, भले िी आप तोप के मुि के सामने खडे े ककये गयेिो; ककन्तु यि न भूलो कक 'तत्त्मशस'- तुम बि (ब्रह्म) िो।

द्ािदि अध्याय: ज्ञानयोग

(१)ब्रह्मक्यिौ ?

ब्रह्म दि-काल-कारर्ातीत परमात्मा ि। िि असीम िै, िान्त िै तथा सभी िरीरों में समान रूप से प्रततभाशसत िता िै। िि कोई तनददणष्पिदाथण निीं िसकता। िि चैतन्य िै। िि िस्तु िै। िि गुतत तनधि िै। िि मणर्यों का मणर् िै, रत्नों का रत्न िै। िि अविनािी अनन्त परम तनधि िै जो न चुराया जा सकता िै, न लूिा जा सकता िै। िि धचन्तामणर्यों का धचन्तामणर् िै जो मनुष्य को सभी िांजच्छत पदाथणदेता िै।

जो स्ियं सबको देखता िै, जजसे ेदूसूरे निींदेख पाते; जो बुद्धि को प्रकाि देता िै, परन्तु जजसेकोई प्रकाि निीं दे सकता, िि ब्रह्म िै, िि आत्मा िै।
ब्रह्म स्ियं-प्रकाि िै, िुद्सत्ता िै, विश्िािार िै, चैतन्यरूप िै, परमानन्दरूप िै और अपररित्तंनिील िै।

िि परम सत्ता िी एक सत्ता िै। िि िै परमात्मा। िि िै परब्रह्म । िि अविनािी िै, अजन्मा िै, अजर िै, अमर िै। िि सनातन िै। िि एक िै। िि प्रज्ञानिन तथा आनन्दघन िै।
ब्रह्म सत्-धचत्-आनन्द का मिान् ्सागर िै। उसके चारों ओर मन, प्रार्, आकाि और तन्मािाओं के सागर ि।ैं

यि अश्रुत श्रोता, अिष्रिष्िा, अधचन्त्य धचन्तक और अज्ञात ज्ञाता िै। ब्रह्म अज, अजर, अमर और अभय रूप ि।ै यि सारा विश्िजजसमें से तनष्पन्न िुआ िै, जजसमें जस्थत िै और जजसमें लीन िोनेिाला िै, िि िै ब्रह्म। आत्मा तनत्य िै, तनविकार िै, प्रज्ञानघन, धचद्घन अथिा विज्ञानिन िै, अक्षर िै। आत्मा काल-दिे-सीमा त्रबीन ि।ै िि ज्ञानमय िै, िान्त और स्ियंज्योतत िै, ज्योततमयण िै। िेदान्त के सभी सािक ब्रह्मानुभि प्रातत करने के शलए इसी का ध्यान करतिैं। िि परम िस्तु किलाता िै। िि अमरत्िप्रदान करता िै।

ब्रह्म में न पूिण िै न पजश्चम, न प्रकाि ंिै न अन्िकार, न सुख िै न दु:ख, न भूख िै न तयास, ने िषण िै न िोक, न लाभिै न िातन ।
आत्मा तनजरिय िै, अत: िि तनजष्क्रय िै। तनजरिय आत्मा में कत्तवपन का आरोप भला कैसे ेककया जा सकता िै ? आत्मा का कोई िरीर निीं। िि अतनु िै, तनराकार िै। कफर उसे ेजरा, मरर् किााँ से आयें? आत्मा अजर िै, अमर ि, अविनािी िै। आत्मा मन, िरीर आदद की तरि उत्पन्न निीं िै। तनत्य चैतन्य िी उसको स्िभाि िै। जीिात्मा और परमात्मा एक िी ि।ैं

आत्मा ज्ञानमिा का रष्िा िै, साक्षी िै; क्योंकक िि असीम और स्ियंज्योतत िै। िि न तो स्ियं प्रकि िोता िै और न ककसी के द्िारा प्रकि ककया जा सकता िै। उसेप्रत्यक्ष अनुभि से, अन्तज्ञानण से या अपरोक्षानुभूतत से जाना जा सकता िै।

सजच्चदानन्द के रूप में िी बुद्धि ब्रह्म को समझ सकती िै।

यिी कारर् िै कक उसमें ये गुर् माने जाति,ें ककन्तु ब्रह्म िस्तुतः सजच्चदानन्द से भी शभन्न िै। इसका यि अथ ण निीं कक ब्रह्म अजस्तत्िीिन या िून्य िै, अभािात्मक विचार या आत्म-िियक रिस्य िै। निीं, एकमाि ििी जीिन्त सत्य िै। उसकी िी सत्ता िै। ििी सार िस्तु िै।

मन सदैि आनन्द की खोज में भिकता कफरता िै; क्योंकक िि आनन्द में से तनष्पन्न िुआ िै। िमें आम इसशलए पसन्द िै कक िमें उससे सुख शमलता िै। प्रत्येक िस्तु से आत्मा सिाधणक वप्रय िै। यि जो आत्मवप्रयता या आत्मप्र म िै, यि इस बात का द्योतक िै कक आनन्त्द आत्मा का स्िभाि िै।

ििअद्वितीय परम सत्ता जो प्रत्येक के हृदय में अन्तयामणी िै, िसूिार िै, साक्षी िै, अन्तरात्मा िै, जजसका आदद-मध्य-अन्त निीं, जो विश्ि, िेद, मन, बुद्धि, िरीर, इजन्रय, प्रार् आदद का मूलस्रोत िै, जो सिव्णयापी िै, तनविकार िै, एकरस िै; भूत, भविष्य, ितमणान में समान रूप से िै, जो स्ियंभू, स्ितन्ि और स्ियं-ज्योतत िै, ििी भगिान् ्िै, आत्मा िै, बह्म िै, पुरुि िै, चैतन्य िै, पुरुिोत्तम िै।

आत्मा जे्ञय मिा से शभन्न िै। अजे्ञय से भी िि परे िै। िि अगम्य िै। इसका यि अशभप्राय निीं कक िि कुछ िै िी निीं, िून्य िै। िि धचिन िै। चैतन्य एक पत्थर, िीरा या स्िणण से भी अधिक ठोस िै। ििी एक िास्तविक जीवित सत्ता िै, सबका एकमाि आिार िै।

आत्मा मनुष्य के अन्दर का अमर तत्त्ि िै। आत्मा िी विचारों, इच्छाओंतथा तकों का उद्गम स्थान िै। आत्मा आध्याजत्मक तत्त्ि िै; क्योंकक िरीर और मन से िि परे िै। यि अिश्य िी अमर िै, क्योंकक िि देि-काल-कारर्ातीत िै; अनादद, अनन्त, अकारर् और असीम िै।

आत्मा या ब्रह्म अक्षुठर्, सनातन और अविनािी तत्त्ि िै जो सिजणगदािार िै, जो जाग्रतत, स्तिन, सुिुजतत अिस्थाओं का मौन साक्षी िै। इस आत्मा को जानने िाला अमर िो जाता िै, अमृतानन्द प्रातत कर लेता िै।

ब्रह्म को आत्मा और पुरुि भी किते िैं। पुरुि इसशलए कितेिैं कक िि इस िरीर में िै, िि अपने-आपमें पूर्ण िै। जो-कुछ िम देखते िैं, सबमें ििी िै। आत्मा िी चरम सत्य िै। ििी चरम दाितणनक शसद्धान्त िै। िि सिाधार िै। ििी एक जीिन्त सत्य िै। िि उपतनिदुक्त ब्रह्म िै, जग का सिारा िै, इस िरीर और प्रार् का आश्रय िै। िि अव्यक्त िै, िुद्ि िै।

ब्रह्म स्ियंज्योतत िै। ब्रह्म ककसी अन्य से प्रकाशित निीं ककया जा सकता। ब्रह्म सबको प्रकाशित करता िै। स्ियंज्योततत् एक ऐसा मूलभूत शसद्ान्त िै जजसके आिार पर िेदान्त का सारा मिल खडा िै। आत्मा से िी सूयण, चन्र, तारा, त्रबजली, अजग्न, बुद्धि, इजन्रय-सबको प्रकाि शमलता िै। आत्मा के प्रकाि से िी सारे प्रकाशित िोते िैं; ककन्तु ये आत्मा को प्रकाशित निीं कर सकते।

एकमाि आत्मा की िी सत्ता िै। जजस प्रकार िम रस्सी को सााँप के रूप में देखते िैं, उसी प्रकार िम िी आत्मा विशभन्न पदाथों के रूप में ददखता िै। आत्मा दृश्य पदाथों को रूप प्रदान करता िै। िि अपने-आप प्रकाशित िोता िै। िि स्ियंज्योतत िै। स्ियंज्योतत आत्मा से प्रकाि ले कर िी िि सारे पदाथण प्रकाशित िोते िैं।

मनुष्य का आत्मा ब्रह्म िै। िि सारे विश्ि का आत्मा िै। ब्रह्म िी एक असीम िै। असीम दो पदाथण निीं िो सकते। यदद दो असीम पदाथण िोंगे तो िे आपस में झगडेंगे। एक कुछ पैदा करेगा तो दूसरा कुछ शमटाता रिेगा। अतः असीम तो एक िी िोना चादिए। आत्मा िी एकमाि असीम ब्रह्म िै। िि अन्य सब उसी की अशभव्यजक्त िैं।

ब्रह्म अज, अविनािी, तनविकार, अतनु और तनभयण िै। उसका कोई नाम-रूप निीं िै। उसमें सङ्कोच-विकास निीं िैं, सुन्दर-असुन्दर निीं। िस्तुतः तनभयणता िी ब्रह्म िै। जो ब्रह्म को जानता िै, िि अमर और अभय िो जाता िै।

अन्तर में झााँको। ििीं आनन्द का स्रोत िै। ििीं सच्चा जीिन िै। सच्चा 'मैं' क्या िै? ििी आत्मा िै। िि ब्रह्म िै, िुद् चैतन्य िै।

(२) ब्रह्म की प्रकृतत

अनन्त, तनराकार, तनगुणण, तनिाणि, अदृष्ट आदद सारे ब्रह्म के अभािात्मक गुण िैं। सजच्चदानन्द, सत्य, िान्त, ज्ञान आदद उसके भािात्मक गुण िैं।

ईिािास्योपतनिद् में आत्मा के गुणों का यों िणणन ककया गया िै- "आत्मा सिणव्यापी, तेजस्िी, अकाय, अव्रण, स्नायु-रदित, िुद्, अपापिि, सिणद्रष्टा, सिणज्ञ, सिोत्कृष्ट और स्ियंभू िै। उसी मे तनत्यशसद् प्रजापततयों के शलए यथायोग्य रीतत से कत्तणव्यों का विभाग ककया िै" (मन्ि ८)।

साकार पदाथों के िी उत्पवत्त और नाि िैं। जो ब्रह्म या चैतन्य तनराकार िै, उसकी भी उत्पवत्त और नाि मानना मूखणता िै। िि तनराकार िै, िुद् चैतन्य िै।

ककसी भी लडके से तनम्नाङ्ककत प्रश्न पूतछए। िि आत्मा के अविनाशित्ि का प्रततपादक सिी उत्तर देगा। "क्यों भाई, तुम्िारा नाम क्या िै?" "मेरा नाम राम िै।" "यि नाम तुम्िारा िै या तुम्िारे िरीर का?" िि किेगा-"यि मेरे िरीर का नाम िै। यि टोपी ककसकी िै?" राम किेगा- "मेरी।" "यदद यि टोपी नष्ट िो जाय तो क्या तुम भी

विनिा को प्रातत िोगे ?" राम- "निीं।" "िरीर का अन्त िो जाय तो क्या तुम्िारा भी अन्त िो जायगा?" राम "निीं, म ैंतो अमर आत्मा िै।"

"सत्यं ज्ञानंअनन्तं ब्रह्म" (तैवत्तरीय उ० २-१) । िेदान्ती लोग प्रायः इसका उद्‌िरर् देतेिैं।

इस िरती पर उस असीम, अव्यक्त ब्रह्म के चार प्रतीक िैं–दिमालय, सागर, वििाल आकाि और सूय ण। श्रुततयों ने ब्रह्म की प्रकृतत के विषय में जोरों से किा िै-"आकािित् सििगत तनत्य।" आकाि की तरि िि तनत्य 'और विभु िै। आकाि और सागर ये दोनों चूंकक असीम िैं, इसशलए एक प्रकार से ब्रह्म की तुलना इनसे िे कर सकते िैं आकाि सूक्ष्म िै, विभु िै और तनरािार िै। ब्रह्म भी सूक्ष्म िै, विभु िै और तनरालम्ब िै। यि िै आकाि और ब्रह्म का साम्य ।

मुस्कराना, िँसना, गाना, नाचना ये सारे आनन्द के लक्षर् िैं। उनसे िेसङ्केत शमलता िै कक मनुष्य बस्तुतः आनन्दरूप िै। इससे मालूम िोता िै कक आतन्द आत्मा का गुर् िै। अथाणत् यि शसद्‌ि िोता िै कक ब्रह्म आनन्दघन िै।

ब्रह्म धचङ्घन िै, प्रज्ञानघन िै। उसमें और कोई वििेषता निीं। उसमें कोई भी भेद निीं। बृिदारठयकोपतनिद् में किा िै- "नमक में कोई अन्दर-बािर का भेद निीं। सिफण एक िी स्िाद िै। इसी प्रकार आत्मा का भी कोई अन्दर-बािर निीं; िि विज्ञानघन िै" (४-१३)। जैसे िेनमक की डली का सिफण एक िी स्िाद िोता िै, उसी तरि ब्रह्म अन्तिाह्य सिफण धिद्‌ज्ञानमय िै। यि अन्दर और बािर का भेद मानशसक िै। जब मन मौन में लीन िोता िै, तब अन्दर-बािर का भेद भी शमट जाता िै। योगी तब असीम और एक िी धिद्‌चेतन-पुञ्ज का अनुभि करता िै।

पानी का िरातल विस्तृत िोता िै तो उसमें प्रततत्रबंजंम्ित सूयण-प्रकाि भी विस्तृत िोता िै। पानी का िरातल सङ्कीर्ण िोता िै तो सूय-णप्रकाि भी संकुधचत िोता िै। पानी दिलता िै तो िि भी दिलता िै। पानी दो भागों में बँट जाय तो िि भी. दो भागों में बँट जाता िै। पानी के िर प्रकार के पररितनण के अनुसार िि भी पररिततणत िोता जाता िै जबकक सूय णएक और जस्थर िै। इसी प्रकार ब्रह्म स्ियंएक समान और जस्थर िोतेिुए भी जजन उपाधियों में, िरीर मन आदद में, जो गुर्–म णिोतेिैं उनके अनुसार स्ियंभी प्रततभाशसत िोता िै। यद्यवप ये सब गुर्–म ण शमथ्या िैं, कफर भी ऐसा प्रतीत िोता िै मानो िे उसके अपने िी गुर्–म णिों।

ब्रह्म में द्िैत निीं िै। उसका अन्दर, बािर कुछ निीं। िि एक िै, समान िै, अविभक्त िै, अमर तत्त्ि िै। िि जाग्रतत, स्िप्न और सुजततरूप अिस्थात्रय-विमुक्त िै। न िि गोल िै, न नुकीला। िि न लम्बा िै न लम्बा न मोटा िै न पतला। िि अर्ु से अर्ुतर िै। सूक्ष्मतम से भी सूक्ष्म िै। अच्छे-बुरे से परे िै, िान्त िै, तनत्य और तनविकार िै, गतत और जडता से मुक्त िै, दिेतातीत िै, तनष्कलङ्क और पररपूर्ण िै। सत् और असत्–से भी परे िै।

ब्रह्म अपनी िाजन्त से पूर् णि। िि मृतूयु-रदित िै। मृतूयु का अथण िै िरीर से प्रारि्ायु का विघिन। यि जीि के शलए िो सम्भि िै; क्योंकक िि प्रारि्ायु-सदित िै। ब्रह्म या आत्मजस्थतत में जबकक प्रारि्ायु से उसका कोई सम्बन्ि् नििीं, तब मृतूयु की सम्भािना कैसे िो ? श्रुतत किती िै- "ब्रह्म प्राणिीन िै, धचत्त-िीन िै, िुद्ि िै।"

आत्मा का कमों से कोई सम्बन्ि् नििीं। िि कोई अङ्ग या कमणनििीं। आत्मा कोई कायण या पररर्ाम नििीं िै।

िि कोई प्राततव्य या िोनीय पदाथण नििीं िै। िि कत्ताणया भोक्ता नििीं। िि सिदणा मौन साक्षी िै।

आखोँ उसे देख नििीं सकतीं। मन उस तक पिुँच नििीं सकता। प्रापजञ्चक स्थूल बुद्धि उसे ग्रिर् नििीं कर सकती। िारी उसका िर्नण नििींकर सकती। िारी, चूंकक कुछ भी कि नििींसकती, किने योग्य िब्द उसके पास नििीं िै, इसशलए मन के साथ िी लौि आती िै। ऋवि किते िैं– "उसके सम्बन्ि् में कुछ भी किनेमें िम भी असमथ णिैं। िम चककत रि गये।ैं उसकी मदिमा अतनिचणनीय िै। उसके बारे में कुछ किने का अथणिै उसका तनिै करना।"

सीशमत मन असीम को कैसे ग्रिर् कर सकता िै ? परन्तु जो सिाक सािन-चतुष्ियि से सम्पन्न िै, जो तनरन्तर घ्यानजस्थत िै, उसकी प्रज्ञा तीक्ष्र्, सूक्ष्म और िुद्ि िै, िि उसे प्रत्यक्ष अनुभि कर सकता िै।

(३) िेदान्त-ज्ञान

असीमता आनन्द िै, यदद िम यि किें कक असीमता िी आनन्द िै तो कोई अत्युजक्त नििीं। असीमता िी ब्रह्म, आत्मा या परमात्मा िै। असीमता िी परब्रह्म िै। असीम िी भूमा िै अथाणत् दि्े-काल-कारर्ातीत िै। असीमता िी अमरता िै। जिाँ और कुछ देखा नििीं जाता िै, सुना नििीं जाता िै, समझा नििीं जाता िै िि असीम िै। असीम का अपना मित्त्ि िै। असीमता िी चरम िाजन्त िै, तनभयणता िै। िि िुद्ि सत्ता िै, िुद्ि ज्ञान िै, िुद्ि आनन्द िै। असीम पररपूर् णि, अविभक्त िै, स्ियम्भू िै, आत्मजस्थत िै, स्ियंज्योतत िै। असीम िी एकमाि सत् िै। तीनों कालों में एक असीम िी रिता िै। उसकी जजज्ञासा करनी चादिए, उसे जानना चादिए और उसका साक्षात्कार करना चादिए।

जो-कुछ ददखता िै, िि भािपदाथण िै। पदाथणका अथणिै िस्तु और भाि का अथण िै अजस्तत्ि िाला। जब िम किते िैं 'बिुत बडा', 'बिुत मिुर' आदद, तब इस 'बिुत' का अथणिै 'अभाि पदाथण।' िि मन से भी कल्पना नििीं ककया जा सकता। ब्रह्म भी अभाि पदाथों की कोदि में िै; क्योंकक िि असीम िै।

चूंकक ब्रह्म का िर्नण करने योग्य भािा नििीं िै, इसशलए ऋविगर् विशभन्न प्रान्त जस्थततयों के साथ, जैसे आकाि आदद के साथ, उसकी तुलना करतिे।ैं सािकों को समझाने की सुवििा के शलए सांसाररक पदाथों का भी उदािरर् ले लेतिैं।

ब्रह्म सजच्चदानन्द िै। ब्रह्म स्ियंज्योतत िै। ब्रह्म तनविकार और अविनािी िै। ब्रह्म किल यिी निीं, िि इनसेकिींऊाँचा ीं, बिुत शभन्न िै। िि इजन्रयातीत िै। िेदान्ती उसे े'िस्तु' कितेिैं। ब्रह्म की पररभािा या
व्याख्या निींकी जा सकती। उपयुक्त किल अस्थाई व्याख्या िै। चूंकक िमें विश्िमें असत्, ्जड और दुुःख का अनुभि िोता िै, अतः िम ब्रह्म में इनके 'विपरीत गुर् सत्–धचत्–आनन्द का आरोप करते ि।ैं िेदान्त में इसे अतद्व्यािृत्त लक्षर् कितेिैं।
श्रुततयााँ किती िै- "ब्रह्म तनश्चय सामनेिै और पीछे िै।" "यि सारा ब्रह्म जानने िाला अमरत्िप्रातत करता िै।"
पार कर जाता िै।" िी नीचेिै, ऊपर िै, िी िै।" "ब्रह्म को "आत्मज्ञानी दुुःख को
याज्ञिल्क्य और िाकल्य का एक संिाद िै :- "पूिण ददिा में कौन देिता िै ?" "सूयण।" "सूयण ककसमेंरिता िै ?" "आंखों में।" "आंख ककसमेंरिती िैं ?"

रूपों में।"

उसने किा- "हृदय में।" चूंकक रूप हृदय द्िारा तनशमतण िै, अतः हृदय (परमात्मा) िी रूपों का तनिान िै।

बृिदारण्यकोपतनिद् (२-४-१३) में आया िै-

"िि ककससे, ककसेदेखे ?" इससे स्पष्ट ददखता िै कक आत्मा दृजष्ट का वििय निीं िै। िि सदा ज्ञाता िै। िि ा कता,ण कम णऔर करर् कुछ भी निीं। किल भौततक जगत् ्में रष्टा, दृजष्टऔर दृश्य रूपी त्रिपुटी िै। उस ज्ञाता को कौन जान सकता िै ? . जजससे यि सब-कुछ जाना जाता िै, 'उसे'े कोई कैसे ेजाने ? दृजष्ट के रष्टा को आप निीं देख सकते। श्रिर् के श्रोता को आप सुन निीं सकते। स्पिण का स्पिण जो करता िै, उसका आप 'स्पिणनिीं कर सकते। ज्ञान के ज्ञाता को आप जान निीं सकते।

िैिेविक दिणन के अनुसार पदाथणछः प्रकार के िैं– रव्य, गुर्, कमण, सामान्य, वििेि और समिाय।

अन्तःकरण सूक्ष्मों से तत्त्वों से अथात्ि ै। मन िायु-तन्मिाा से बना िै, इसशलए उसका स्िभाि चञ्चल िै। बुद्धि पाचाँों तन्मिााओं से बनी िै। धचत्त जल-तन्मिाा से बना िै। अिङ्कार पृिी-तन्मिाा से बना िै। हृदय आकाि-तन्मिाा से बना िै।

इन्द्र ने कई अज्ञानी संन्याशसयों को मार डाला; ककन्तु उनकी ित्या का उस पर कोई भी प्रभाि निीं पडा। कमनणिा करने की ज्ञानाजग्न उसके पास जो थी। िि जानता था कक िि अकत्ताण, अभोक्ता और असङ्ग िै। राजा जनक ने कई पजठडतों को, जब िे ब्रह्मज्ञान के सम्बन्ि में उसके प्रश्नों का समािान निीं कर सके, जेल भेज ददया था। इसका रत्तीभर भी प्रभाि उस पर निीं पडा; क्योंकक िि ज्ञानी था। इसीशलए गीता किती िै: "जजस पुरुि में 'मैं कताण िूँ' ऐसा भाि निीं, जजसकी बुद्धि विियों में शलपायमान निीं िोती, िि पुरुि इन सब लोकों को मार कर भी िास्ति में न तो मारता िै और न पाप से बंिता िै" (गी०अ० १८-१७) । :

प्रत्येक का अपना-अपना एक संसार िोता िै। बन्दर या कुत्ते का भी अपना संसार िै। बिरा, अन्िा, पागल, जङ्गली, िौरी, बच्चा, सािक, दुष्ट, चोर, राजा, कृिक सबका अपने-अपनेढङ्ग का संसार िै।

'प्रयत्न या भाग्य', 'पुरुिाथ णया प्रारब्ि', 'स्ितन्ि इच्छा या आिश्यकता', 'तकदीर या तदबीर'- ये पयायणिाची ब्दि ि।ैं

जजसको अज्ञानरूपी साँप िाँ गया िो, उसका वि ब्रह्मज्ञान-रूपी गरुडमन्ि से उतारा जा सकता िै।

िास्तविक 'म'ैं िि अनन्त आत्मा िी िै। िास्तविक 'म'ैं तनविणकार िै, जबकक िरीर विकारी िै। िरीर गन्दगी की खान िै। तब यि िरीर िी आत्मा कैसे िो सकता िै ?

एक अद्भुत किानी िै। एक बन्ध्या-पुि मरीधचका के जल में स्नान कर, आकाि-कुसुम िारण करके, िाथ में खरगोि के सींग से बना िुआ िनुि ले कर जाता िै। यि ककतना सत्य िै ? यि संसार भी इस किानी जजतना िी सत्य िै।

कोई काम स्िभािणा अच्छा भी निीं िै और न स्िभािणा बुरा िी। गीता किती िै- "सिारणम्भा दि दोिेण िूमेनाजग्न-ररिािृताः" - िुए िाँसे अजग्न के सदृि सब िी कम णककसी-न-ककसी दोि से आिृत िैं (गीता अ० १८-४८) ।

अि ं दो प्रकार का िै समजष्ट अि ं और व्यजष्ट अि ं। समजष्ट अि ं ईश्िर और व्यजष्ट अि ं जीिात्मा िै। जीि में पिले अि ं पैदा िोता िै। िि सोचनेलगता िै- 'म ैंजीि िै', तभी िि संसार और ईश्िर को देखने लगता िै। ज्यों िी आप यि अनुभि करने लगें कक म ैंिरीर निीं, त्यों िी आप जड तत्त्िों से, मृत्यु से, कम-णबन्िन से, िासना की शृङ्खलाओं से, ऐदिक जीिन की मृगतृष्णा से और तज्जन्य दुःख-कष्टों से मुक्त िो जाते िैं।

एक जलप्रपात को देणखए, पानी तनरन्तर धगरता ि◌ै। फोिो लीजजए तो पानी धगरता-सा ददखेगा; परन्तु धचि के पानी में कोई गतत निीिं। गििा या गतत मानशसक कल्पना ि◌ै। िि◌ मन और आखोँ की चालाकी ि◌ै। गतत सापेक्ष ि◌ै। पदाथण चलता--सा ददखता ि◌ै। गतत भ्रम ि◌ै। चञ्चल पदार्थों के पीछे आत्मा अचञ्चल ि◌ै। जबकक आत्मा सिणि व्यातत ि◌ै, अनन्त ि◌ै, तब िि◌ किाँ दिले? बैठे-बैठे िि◌ दूरू-दूरू तक जाता ि◌ै। चूंकक िि◌ विभु ि◌ै, अतः िि◌ सिणि मौजूद

ि◌ै।

दि अज्ञानी व्यजक्त नंदी पार कर रिेथे। पार कर चुकने ◌े के बाद उन्िे सिंि िि◌ुआ कक किीं कोई डूब तो निींगया। अत: ि◌े धगनने लगे। सबनेबारी-बारी से धगना, पर प्रत्येक बार एक व्यजक्त कम ि◌ो जाता रिा। प्रत्येक बार िी धगनने ि◌ाला अपने को धगनना भूल जाता, इससे नौ िी संख्या आती। अन्त में उन्िोंने सोचा कक एक आदमी डूब मरा। ि◌े जोर-जोर से रोने लगे। इतने म ◌ें िि◌ाँएक आदमी आया। इनको रोते ि◌ुए देख कर उनसेरोने का कारर् पूछा। मालूम ि◌ुआ कक दिाँआदमी मर गया। अब िि◌ आदमी उठा और दिों को खडा करके धगन कर बता. ददया कक दिों के दिों जीवित ि◌,ैं कोइ मरा निीं ि◌ै। उसने समझाया कक जो व्यजक्त धगनता था, िि◌ अपनी धगनती करना भूल जाता था, इसशलए नौ ददखते थे। ि◌ास्ति में कोई निींमरा । तदनन्तर ि◌े सब-के-सब अत्यन्त प्रसन्न ि◌ुए । जजस प्रकार ि◌े लोग अपनेइतनेसजन्नकि ि◌ोते ि◌ुए भी अपनेको भूल जाते रिे और सामने खडे ि◌ुए लोगों में िी उलझ कर रि जाते थे; इसी प्रकार जीि भी अज्ञान के कारर् ब्रह्म के साथ अपनी एकता को पिचान निींपाता ि◌ै। िि स्ियिंब्रह्म िी ि◌ै, कफर भी तादात्म्य निींपाता। श्रुततयों और गुरुओं के समझाने पर िि◌ समझ लेता ि◌ै कक िि◌ स्ियिं ब्रह्म ि◌ै, सबका आत्मा ि◌ै.।

(४) ि◌ेदान्त और दूसूरे मत

सांख्य-दिनण के अनुसार प्रार्-तत्त्ि कोई स्तिन्ि तत्त्ि निीिं। सभी अङ्गों की सजम्मशलत कक्रया िी प्रार् ि◌ै।

न्याय-दिनण के अनुसार ि◌ाक्य के पाचाँ अियि ि◌ोते ि◌ –ैं प्रततज्ञा, ि◌ेतु, उदािरर्, उपनय और तनगमन । ि◌ाद तीन प्रकार के ि◌ –ैं (१) पररर्ामिाद- यि सांख्यों का ि◌ाद ि◌ै. जैसे ◌े दूि दिी में पररर्त ि◌ोता ि◌ै। यिी इनका शसद्िान्त ि◌ै। (२) वििततणिाद श्री ि◌ङ्कराचायण का ि◌ै, जैसे ◌े रस्सी में सापँ का भ्रम ि◌ोता ि◌ै। (३) अजाततिाद श्री गौडपाद जी का ि◌ै। पिला ि◌ाद तनम्न कोदि का ि◌ै, वििततणिाद मध्यम ि◌ै और अजाततिाद उन्नत ि◌ाद ि◌ै।

श्री कर्ाद ऋवि के िि◌ैविक दिनण के अनुसार विश्ि में छः मूल पदाथण ि –ैं रव्य, गुर्, कम,ण सामान्य, विििे और समिाय ।

सांख्यिादी प्रार् को र्निीमानते ि।ैं उनके अनुसार धचत्त भी अलग र्निीं। िेदान्त और सांख्य में यिी अन्तर ि।ै

िेदान्त-दिनण सांख्य-दिनण का विस्तार िी ि,ै उसी की पूवत्त ि।ै सांख्य- दिनण के अनुसार 'पुरुि' कई ि ैंजबकक

िेदान्त में अखठड आत्मा एक िी ि।ै

कुछ राष्ट्रों में प्रिान मन्त्री िी सिस्ि ि।ै ि कुछ भी कर सकता ि।ै मिाराजा केिल नाम मात्र को िोता ि।ै इसी प्रकार सांख्यों का 'पुरुि' नाम मात्र का प्रिान ि।ै उसकी केिल उपजस्थतत आिश्यक ि।ै िस्तुतः प्रकृतत िी सब-कुछ ि।ै ििी सारी सृजृष्ट रचने िाली ि।ै

ब्रह्म के सत्–धचत्–आनन्द-रूपी गुर् से यि मालूम िोता ि ैकक ब्रह्म में असत्य, अविद्या और दुःख र्निीं ि।ैं सत्–धचत्–आनन्द के विरुद्ध ि म णब्रह्म में उपलब्ध र्निीं िोंगे। इसी प्रकार 'चू कक ब्रह्म अनन्त और अमृत ि,ै इसशलए उसका अन्त और मरर् र्निीं। िेदान्त में इसे व्यािृवत्त किते ि।ैं

तनगुर्ण ब्रह्म का दूसरा नाम 'सत्ता सामान्य' ि।ै तुरीयातीत अिस्था उसे किते िैं जजस अिस्था में जीि परब्रह्म में तनमग्न िो कर तरूप िी िो जाता ि।ै

ब्रह्म में परररर्ाम कैसेसम्भि ि?ै ब्रह्म का अथणि ि ैबृित्, अनन्त, असीम । दिू से दिी बनता ि,ै यि ि ैपरररर्ाम । साियि पदाथणि परररर्ामी िोते ि।ैं साियि का अथणि अियि-सदित, अङ्गयुक्त, जैसे मनुष्य का िरीर िाथ, पैर आदद अियिों से युक्त ि।ै ब्रह्म तनरियि ि।ै इसशलए ब्रह्म में परररर्ाम र्निीं िो सकता ि।ै इस विषय को अच्छी तरि समझ लेना चादिए । तब बिुत सारी मानशसक अिजन्त, व्यग्रता और उलझनों से बचा जा सकता ि।ै

श्री रामानुजाचाय णके विशिष्टाद्वैत में सविि ब्रह्म के जो कल्यार् गुर् मानेगये ि,ैं ि श्री िङ्कराचायण के

का यि अथणर्निीं कक िुद्ध ब्रह्म या परब्रह्म में गुर्मिा

का त्रबलकुल अभाि िी ि।ै उसका अशभप्राय यि ि ैकक तनगुर्ण ब्रह्म गुर्ों का खजाना ि।ै श्री रामानुजाचायण के कुछ तनिािि ब्रह्म के अनन्त गुर्ों के अंि मात्र ि।ै तनगुर्ण
अनुयायी अज्ञानिात् आलोचना कर देते िैंकक 'श्री िङ्कराचायण का तनगुर्ण ब्रह्म पाषार्-खठड ि,ै एक-दम िुष्क

ब्रह्म- 'रसो ि ैसः',

'आनन्दो ि ैसः' अथाणत् िि रस ि,ै आनन्द ि।ै िि सिज्ञण र्निीं, सिणज्ञान ि।ै िि सुन्दर र्निीं, स्ियंसौन्दयणि, िी। उस तनगुर्ण ब्रह्म में कोई रस र्निीं।' यि तनरा अज्ञान िी ि।ै श्री िङ्कराचायण का तनगुर्ण सौन्दयण-स्िरूप ि,ै सार ि।ै िि सब रसों की प्रततमूवत्त ि।ै

(५) तत्त्ि

बाह्य जगत् में जो-कुछ नाम-रूप और दृश्य पदाथण ि ैिि सारा माया का कायण ि।ै माया अव्यक्त ि,ै अव्याकृत ि।ै िि भगिान् की अतनिचणनीय िजक्त ि।ै िि सत्त्ि, रजस् और तमस् के समभाग का शमश्रर् ि।ै जीिों के कम-णफल देने के शलए ईश्िर के मन में इच्छा पैदा िो कर जब इस गुर्साम्य में क्षोभउत्पन्न िोता ि ैतब मिाकल्प के आरम्भ मेंसारीसृजृष्ट पैदा िोती।

ब्रह्मा ने सोचा - "संसार तो िै, अब इसके रक्षकों की सृजृष्ट िोनी चादिए।" जल-तत्त्ि से उसने पुरुि (दिरठयगभण) को एकि ककया और उसे ेरूप ददया। उसे ेघ्यानाजग्न' म ेंतपाया (ऐक्षन्त)। इस प्रकार उष्र् िोनेपर उसका हृदय फ्रू पडा। हृदय से मन प्रकि िुआ और मन से मन का अधिष्ठातृ ृदेिता चन्रमा उत्पन्न िुआ। हृदय मन का आश्रय-स्थान िै। अतः हृदय के फ्रूने पर मन बािर आया। समाधि में मन पुनः अपनेमूल-स्थान में, हृदय में जाता िै। सुिुजतत में भी िि मन अपने और ब्रह्म के बीच एक आिरर् ले कर उसी हृदय में विश्राम करता िै (ऐतरेयोपतनिद् १-३-४)।

बीज के अंकुर की तरि अव्यक्त (माया) से सिप्रणथम मित् ्तत्त्ि प्रकि िुआ। इससे अिङ्कार और कफर मन, इजन्रयााँ, प्रार्, तन्मिााएाँ, पाचााँ स्थूल तत्त्ि उत्पन्न िुए। इन्िीं पाचााँ मूल भूतों से सारी विश्ि-सृजृष्ट िोती िै। गुर् चौबीस िैं। िे िैं– रूप, रस, गन्ि, स्पि,ण संख्या, पररमार्, पृथृक्त्ि, संयोग, विभाग, परत्ि, अपरत्ि, गुरुत्ि, रित्ि, स्नेि, िब्द, बुद्धि, सुख, दुःख, इच्छा, द्िेि, प्रयत्न, िमण, अिम णऔर संस्कार।

मन। रव्य नौ ि।ैं ये िैं– पाचााँ भूत, ददक्, काल, आत्मा और िासुदेि, सङ्घिर्ण, प्रद्युम्न और अतनरुद्ि ये चतुव्यूि बनाते ि।ैं ये क्रमिः परमात्मा, जीिात्मा, मन और अिङ्कार के समकक्ष ि।ैं

ब्रह्मा का एक ददन मनुष्यों के ४,३२,००,००,००० ििों के बराबर िै। यिी विश्ि की आयु मानी गयी िै।

प्रत्येक िस्तु अपने कारर् में लीन िो जाती िै। उसेप्रलय किते ि।ैं

(६) ब्रह्मविद्या के विद्याथी

िाजिश्रिा ने अपनेविश्िजजत् ्याग में अपनी सारी सम्पवत्त दान में दे डाली। उसके नधचकेता नाम का एक पुि था। िाजि-श्रदा ने अपने पास जो बूढ़ी अनुपयोगी गायें थीं, उन्िें भी ऋजत्िजों को दान में दे ददया। नधचकेता को अपने वपता का यि दानः पसन्द निींआया। उसनेसोचा कक किींमेरे वपता याग का पूरा फल पाने से िंजज्चत न रि जायें और सुखिीन लोकों को प्रातत िों। इसशलए उसने अपनेवपता से पूछा - "वपता जी, आप मुझे ककसे दान में दे रिे िैं?" यिी प्रश्न उसनेतीन बार पूछा। वपता क्रोि में आ कर बोल पडे– "म ैंतुझे मृत्यु को दे रिा िै।" तब नधचकेता यमराज के घर जा पिुाँचा। चूंकक यमं उस समय बािर गया िुआ था; अतः िि तीन रात्रि त्रबना भोजन ककये िी दिका रिा। यम जब लौि कर आया तो उसनेनधचकेता से किा - "िे ब्रह्मन् ्! तुम मेरे घर में तीन रात्रि तक त्रबना भोजन ककये रिे, अतः उसके बदले ेमें मुझसे तीन िर मागााँ लो। तुम्िें निमस्कार िो !"

तब नधचकेता ने तीन िर मागेाँ- (१) "मेरे वपता गौतम मेरे प्रतत िान्तसङ्कल्प, प्रसन्न-धचत्त और क्रोिरदित िो जायें तथा आपके भेजने पर मुझे पिचान कर बातचीत करें।" (२) "िे मृत्यो ! आप स्िगण के सािनभूत अजग्न को कीजजए, जजसके द्िारा स्िगिपाको प्रातत िुए पुरुि अमृतृत्ि प्रातत करतेिैं।" (३) "मरे
जानते िैं। मुझसे उसका िणन

ुए मनुष्य के विषय में जो यि सन्दिे ि कक कोई तो किते ि ैं'रिता ि' और कोई किते ैं'निीं रिता', कृपया आप मुझे बतायेंकक सत्य क्या ि।"

यमराज ने पिले के दोनों िर प्रसन्नतापूिणक दे ददये; पर तीसरे िर के विषय में इनकार करते िुए किा- "पूिणकाल

में इस विषय में देिताओं को भी सन्दिे िुआ था; क्योंकक यि सूक्ष्मिमण सुगमता से जानने योग्य निीं ि। ि नधचकेता ! तू दूसरा िर मागाँ ले, मुझे न रोक । तू मेरे शलए यि िर छोड दे ।"

यम नधचकेता की तनष्ठा को परख रिा था और देख रिा था कक नधचकेता में िास्तविक िैराग्य और विवेक ि या निीं। यम ने उसे ेबिुत सारे प्रलोभन ददखाये - िाथी, िन, सत्ता, राज्य, अतसराएँ, दीघणजीिन, पुि-पौि, पुि, स्िणि, घोडे, रथ, िीरे आदद । इन प्रलोभनों के िोतेिुए भी नधचकेता दृढ़ रिा और विचशलत निीं िुआ । उसनेकिा- "ि यमराज ! ये भोग कल रिेंगे या निीं- इस प्रकार के ि ैंऔर सम्पूर्णइजन्रयों के तेज को जीर्णकर देतेिैं। दीघणजीिन भी अल्प िी ि। ये अतसरा आदद भोग तो मनुष्य के िम,ण िीयण, प्रज्ञा, तेज, यि आदद का क्षय करने िाले िोने से अनथण के िी कारर् ि।ैं इनसे ेमनुष्य नाजस्तक बन जाता ि। अतः आपके रथादद िािन और नाच-गान आपके पास िी रिें। आत्मविज्ञान का िि िर िी मुझे िरर्ीय ि।" अन्त में यम ने नधचकेता को सुयोग्य सािक पा कर उसकी प्राथनणा स्िीकार कर ली और उसे ेब्रह्मविद्या का उपदिे ददया ।

आरुणर् का पुि श्िेतकेतु पञ्चालों की सभा में आया। जीिल के पुि प्रिािर् ने पूछा "ओ कुमार ! क्या वपता ने तुझे शिक्षा दी ि?" िि बोला "जी िा।ँ" "क्या तुझे मालूम ि कक इस लोक से जानेपर प्रज्ञा किाँ जाती ि?" श्िेतकेतुने उत्तर ददया, "निींभगिन् ्।" "देियान और वपतृयान-इन दोनों मागों का पारस्पररक वियोग-स्थान तुझे मालूम ि ?" श्िेत-केतु - "भगिन् ्निीं।" "तुझे मालूम ि, यि वपतृलोक भरता क्यों निीं ?" श्िेतकेतु- "निीं, भगिन्।्" "तो कफर तू अपनेको मुझे शिक्षा दी गयी ि, ऐसा क्यों किता था ? जो इन बातों को निींजानता िि अपनेको शिक्षक्षत कैसेकि सकता ि ?" तब िि िस्त िो कर अपनेवपता के स्थान पर आया और उनसे ेबोला- "श्रीमान् ्ने मुझे शिक्षा ददये त्रबना िी कि ददया था कक मनैं तुझे शिक्षा दे दी ि। उस क्षत्रिय बन्िु ने मुझसे पाचाँ प्रश्न पूछे, ककन्तु मैंउनमें से एक का भी विवेचन निींकर सका।" वपता ने किा- "यदद म ैंइन्िें जानता िोता तो तुम्िें क्यों न बताता ?"

तब गौतम राजा के स्थान पर आया। राजा ने अपने यिाँआयिेुए उसकी पूजा की। दूसरे ददन प्रातःकाल राजा के सभा में आनेपर िि राजा के पास गया। राजा ने उससे किा-"भगिन् ्गौतम ! आप मनुष्य-सम्बन्िी िन का िर मागाँ लीजजए।" उसने किा- "मनुष्य सम्बन्िी िन आप िी के पास रिे। आपने मेरे पुि के प्रतत जो बात किी थी ििी मुझे बताइए ।"

राजा सङ्कोि में पड गया। "यिाँधचरकाल तक रिो।" उसे ेऐसी आज्ञा दी, और उससे किा- "गौतम ! जजस प्रकार तुमने मुझसे किा ि, उससे तुम यि समझो कक पूिणकाल में तुमसेपिले यि विद्या ब्राह्मर्ों के पास निींगयी। इसी से सम्पूर् णलोक में क्षत्रियों का िी इस पर अनुिासन रिा ।"

जनक ने याज्ञिल्क्य से प्रश्न ककया- "यि पुरुि ककस ज्योतत ि◌ाला ि◌ै ?" उसने उत्तर ददया- "ि◌े सम्राट् ! यि आददत्यरूप ज्योतत ि◌ाला ि◌ै। यि आददत्यरूप ज्योतत से ि◌ी बैठता. सब ओर जाता कम णकरता और लौ आता ि◌ै।"

"याज्ञिल्यय ! यि बात ऐसी ि◌ी ि◌ै।"

"याज्ञिल्क्य ! आददत्य के अस्त ि◌ो जाने पर यि पुरुि ककस ज्योतत ि◌ाला ि◌ोता ि◌ै ?" "उस समय चन्द्रमा ि◌ी इसकी ज्योतत ि◌ोता ि◌ै; चन्द्रमारूप ज्योतत के द्िारा ि◌ी यि बैठता ि◌ै, इिर-उिर जाता, कम णकरता और लौ आता ि◌ै।" "याज्ञिल्क्य ! यि बात ऐसी ि◌ी ि◌ै।"

"याज्ञिल्क्य ! आददत्य के अस्त ि◌ो जाने पर तथा चन्द्रमा के अस्त ि◌ो जानेपर यि पुरुि ककस ज्योतत ि◌ाला ि◌ोता ि◌ै ?" "अजग्न ि◌ी इसकी ज्योतत ि◌ोता ि◌ै। यि अजग्नरूप ज्योतत के द्िारा ि◌ी बैठता, इिर-उिर जाता, कम णकरता और लौ आता ि◌ै।" "याज्ञिल्क्य ! यि बात ऐसी ि◌ी ि◌ै।"

"याज्ञिल्क्य जी ! आददत्य के अस्त ि◌ोनेपर, चन्द्रमा के अस्त ि◌ोनेपर और अजग्न के ि◌ान्त ि◌ोनेपर यि पुरुि ककस ज्योतत ि◌ाला ि◌ोता ि◌ै ?" "ि◌ाक् ि◌ी इसकी ज्योतत ि◌ोती ि◌ै। यि बाकूरूप ज्योतत के द्िारा ि◌ी बैठता, इिर-उिर जाता, कम णकरता और लौ आता ि◌ै। इसी से ि◌े सम्राट् ! जिााँअपना ि◌ाथ भी निीं जाना जाता, ि◌िााँज्यों ि◌ी ि◌ाणी का उच्चारर् ककया जाता ि◌ै कक पास चला जाता ि◌ै।" "याज्ञिल्क्य ! यि बात ऐसी ि◌ी ि◌ै।"

"याज्ञिल्क्य जी ! आददत्य के अस्त ि◌ोनेपर, अजग्न के ि◌ान्त ि◌ोनेपर और ि◌ाक् के भी ि◌ान्त ि◌ोनेपर यि पुरुि ककस ज्योतत ि◌ाला रिता ि◌ै ?" "आत्मा ि◌ीइसकी ज्योतत ि◌ोता ि◌ै। यि आत्मज्योतत के द्िारा ि◌ी बैठता, इिर-उिर जाता, कमण करता और कफर लौ आता ि◌ै।" "आत्मा कौन ि◌ै ?" "यि जो प्रार्ों में बुद्धिवृत्तयों के भीतर रिने ि◌ाला विज्ञानमय ज्योततःस्िरूप पुरुि ि◌ै।"

(७) राजनीतत में ि◌ाजन्त

राजनीतत राजिम णिै। मिाभारत, मनुस्मृतत और याज्ञिल्क्य-स्मृततयों में इस वििय का प्रततपादन ि◌ै। ि◌म णऔर भगिान् ्एक साथ रिते िैं। अध्यात्म के आिार के त्रबना राजनीतत तनश्चय ि◌ी तनःसार ि◌ै। समाज और राजनीतत का आिार परमात्मा ि◌ै, इसशलए राजनीतत को ि◌म णऔर आचाररास्त्र से पृथक् निीं ककया जा सकता। ि◌ुष्क राजनीतत ि◌ोर् और भ्रष्टाचार का रूप ले लेती ि◌ै। राजनीतत का प्रमुख ध्येय विश्ि में रिते ि◌ुए विश्ि के द्िारा, दे-सेिा के द्िारा भगित्साक्षात्कार का ि◌ोना चादिए ।

भारत का ि◌ी निीं, ि◌रन् ्ककसी भी राष्र का ि◌ास्तविक स्िराज्य तभी सम्भि ि◌ै जब राजनैततक प्रिृत्तयों के साथ-साथ आध्याजत्मक सािना भी चले। कायकणताओं णकी यि भािना ि◌ोनी चादिए कक उनका प्रत्येक कायणयोगकक्रया ि◌ै और भगिान् ्की पूजा ि◌ै। उन्िें स्िाथण, अिङ्कार, ममता, लोभ, काम आदद से मुक्त ि◌ोना चादिए; ब्रह्मचयण, अदिंसा, सत्य,क्षमाआत्मसंयम, विश्िप्रेम, हृदयिाल्य और विश्िव्यापी सदिष्र्ुता और भगित्सत्ता में िृ

विश्ासि से युक्त िोना चादिए। उन्ों दिनण और कमयणोग के मूल शसद्ान्तों का स्पष् पिररचय प्रातत करना चादिए । उन्ों सारा काम तनष्कामभाि से, कतृत्ि की भािना छोड कर करना चादिए। प्रत्येक कायण और उसके फल को भगिान् ्के चरर्ों में सवपतण करना चादिए ।'

त्यारे को िूली देने की प्रथा ठीक निीं। इससे िि शिक्षा प्रातत करने और सुिरने सेिजञ्चत रि जाता िै। उसे फासँी न दे कर उधचत शिक्षा देनी चादिए।

शिशु के जन्म-काल की प्रसि–िेदना की तरि इन ददनों विश् में समाज की एक नयी व्यिस्था, एक नया युग, नयी संस्कृतत और नयी सभ्यता के जन्म की पीडा िो रिी िै।

जब जनता िीिक्रोि में आती िै तब अच्छे-बुरे का वििेक खो बैठती िै। किेल पिपी िजक्त प्रकि िोती िै। न्याय-दृजष् समातत िो जाती िै।

ि िाजन्तप्रेेशमयो, जागो। सजग रिो। प्रबल िजक्त के साथ काम में लगो । दूरू-दूरू तक िाजन्त फैलाओ। अपने प्रयत्न में कुछ भी कमी न रखो। िाजन्त-स्थापना के शलए आकाि-पाताल एक कर दो। िाजन्त की बात िी सोचो। िाजन्त की बात िी करो। िान्त के शलए िी काम करो। िाजन्त-स्थापकों को िन्य िै; क्योंकक िे ईश्िर के राज्य में प्रिेि पाते िैं। इस िरती पर जब िाजन्त िो तभी सन्तजन िाशमकण शिक्षा का प्रचार तथा सािकजन योग-सािना कर सकते िैं।

(८) सािकों के शलए तनदेि

बच्चों से काफी आध्याजत्मक शिक्षा ग्रिर् की जा सकती िै। उनके पास सभी मनुष्यों के शलए एक सन्देि िै। बच्चों में उपतनिदों की अनुभूतत की अशभव्यजक्त शमलेगी, ऋवि-मुतनयों के अनुभिों की प्रेरर् शमलेगी। बच्चों में ब्रिचारी िम िैं। िे िाजन्त, समन्िय, सतनिता और आनन्द का सनातन सन्देि देते िैं। बच्चों को ध्यान से देणखए । उनसे आध्याजत्मक शिक्षा ग्रिर् कीजजए और समझदार बतनए । निजात शिशु सदा समाधिस्थ रिता िै, आनन्दमय भगिान् ्के साथ एकरूप रिता िै। उसकी आखँों कैसी जस्थर िैं, देणखए । िि साक्षात् ्ब्रह्म िी िै। जब िि अपने माता-वपता को देखने और पिचानने लगता िै, मुसकराने लगता िै तब उसके अन्दर माया प्रिेि करती िै।

पापमोचन के कई जपाय िैं– पुण्य कमण करना, पाप को सबके सामने प्रकि कर देना, पश्चात्ताप करना, दान देना, तपस्या करना, सब-कुछ त्याग कर तीथणसेिन करना, िास्त्र का तनरन्तर धचन्तन-मनन करना आदद। जजसने त्याग-सािना की िो, िि कफर कोई नया पाप निीं कर सकता ।

मिसे श्रेष्ठ कोई भी ब्राह्मर् आदद पूज्य पुरुि घर पर पिारें, उनको आसन आदद प्रदान करके सेिा करनी चादिए, श्रद्िापूिणक दान देना चादिए । अश्रद्िापूिणक निीं देना चादिए। लज्जापूिणक देना चादिए। सङ्कोच अनुभि करते िुए देना चादिए। भय मानतेिुए देना चादिए। वििेकपूिणक देना चादिए । यदि सब करतेिुए भी यदद आपको ककसी अिसर पर अपना कतणव्य तनजश्चत करने म ेंदुवििा उत्पन्न िो जाय, तो ऐसी जस्थतत में ििा ाँजो कोई उत्तम विचार रखने िाले,े सत्कम णऔर सदाचार में तत्परतापूिणक लगेिुए, सबके साथ प्रमपूिणक व्यििार करने िाले ेतथा एकमात्र िमणपालन की िी इच्छा रखने िाले ेविद्िान् ्ब्राह्मर् िों, िे जजस प्रकार ऐसे ेप्रसङ्गों पर आचरर् करते िैं, उसी प्रकार का आचरर् आपको भी करता चादिए। इसके 'अततररक्त जो मनुष्य ककसी भी दोि के कारर् लाजच्छत िो गया िो, उसके साथ ककस समय कैसा व्यििार करना चादिए, इस वििय में यदद आपको दुवििा प्रातत िो जाय तो ििा ाँजो भी विचारशील, सत्कमणऔर सदाचार में पूर्तणया संलग्न तथा िमकणामी तनःस्िाथी विद्िान् ्ब्राह्मर् िों, िे लोग उसके साथ जैसा व्यििार करें, िैसा िी आपको भी करना चादिए। यिी आज्ञा िै, यिी उपदेि िै तथा यिी सम्पूर् िेदों का रिस्य िै। इतना िी निीं, अनुशासन भी यिी िै। इसशलए आपको इसी प्रकार कत्तणव्य एिं सदाचार का पालन करना चादिए। इसी प्रकार कत्तणव्य एिं सदाचार का पालन करना चादिए। यिी सच्ची शिक्षा िै।

स्िस्थ व्यजक्त भी एक घंटे से अधिक सुजतत में निीं रि सकता िै। पाश्चात्य मनोिैज्ञातनक भी इसे मानते ि।ैं प्रौढ़ मनुष्य के शलए छः घंटे की तनरा पयातणत िै। १० बजेसो कर ४ बजे उठना चादिए ।

दो िस्तुओं की तुलना की जाय तो कुछ गुर् या कुछ अंि िी दोनों में समानता से शमलतेिैं। उदािरर्ों में िे िी कुछ अंि लेनेिोते ि।ैं सारे के सारे गुर्–िमों की समानता निीं शमल सकती। दो िस्तु सिाणत्मना समान रिें, यि असम्भि िै।

िममें शभन्न विचार, शभन्न नीतत, शभन्न ध्येय और शभन्न मत िै– इसशलए िमें एक-दूसरे का विरोिी निीं बनना चादिए ।

पत्र शलखो तो स्पष्ट अक्षरों में शलखो। दो पंजक्तयों के बीच में पयातणत स्थान छोडना चादिए। उपान्त अधिक रखना चादिए । कृपर् निीं बनना चादिए। अस्पष्ट शलखना, टेढ़ा-मेढ़ा शलखना, शलफाफे की सामग्री को काड णमें िी भर देना आदद सब बुरा िै। पढ़नेिाले ेकी आखाँ पर जोर पडता िै, उसे ेदुःख िोता िै। उसे अपना समय आिश्यकता से अधिक नष्ट करना पडता िै।

सदा भूत-प्रेतों का धचन्तन करने िाला भूत िी बनता िै। क्योंकक प्रकृतत का यि अटल तनयम िै कक मनुष्य का आगामी जन्म उसके प्रार्त्याग करतेसमय के अजन्तम विचारों पर तनभणर करता िै। अजन्तम क्षर् का विचार जीिनभर के तनरन्तर धचन्तन का िी पररर्ाम िोता िै; अतः आजीिन भगिान् ्या ब्रह्म के वििय में िी धचन्तन करना चादिए। इससे अजन्तम विचार भगिान् ्या ब्रह्म-विियक िी िोगा, अमरत्ि तथा मुजक्त प्रातत िोगी।

भूत-प्रेतों के साथ सम्पकण स्थावपत करने की बात से यि शसद् िोता ि कक इस जीिन के उपरान्त भी जीिन बना रिता ि। ककन्तु मृतात्माओं के साथ अधिक सम्पकण सिाने सेकोई अधिक लाभ निीं िाँ, इतना िो सकता ि कक प्राथनणा, कीत्तनण, दान, श्राद् आदद के द्िारा उन मृत आत्माओं को िाजन्त पिुँचाने में सिायता की जाय, उनको सान्त्िना दी जाय। उनसे ेसम्पकण स्थावपत करने से ि इस लोक के बन्िन में बँिा रिती ि और ऊर्ध् लोकों की ओर अग्रसर निीं िो पातीं। उनके अन्दर िमारे प्रतत और िमारे अन्दर उनके प्रतत आसजक्त पंदा िो जाती ि। इसके अततररक्त भूतों का विचार आपको स्तिन में भी सताने लगेगा । प्रतात्माओं का सन्दि सदा सच िी िोता ि, ऐसा निीं। िमें यथािक्य प्रयत्न यि करना चादिए कक िम आत्म-साक्षात्कार करें। इससे सारा विश् सन्तुष् िोगा। आप विश् का कल्यार् कर सकेंगे। आपसेसारे पूिजण प्रसन्न िोंगे। जो अपनी िुद्धि करता ि, ि सारे विश् को िुद् करता ि। सीप के पीछे न दौडडए; अमूल्य मोती को खोजजए जो आत्मा ि, जो आपके िी अन्दर ि।

िसन्त ऋतु आती ि। उसके सौन्दयण का आनन्द लीजजए । जीिन में भी िसन्त आनेदीजजए। ईश्िर के शमलन का मिुयण भोधगए । आत्मानुभूतत को फलने-फूलने दीजजए। भजक्त, ज्ञान, मुजक्त, अमरता, िाजन्त और आनन्द का अनुभि कीजजए ।

लोग पुरानी िस्तुएँ फेंकतेनिीं ि। पुरानी चीनी, पुराना चािल, पुराना अचार, पुराना गुड, पुराना भी सब पचासों साल तक रखते ि। उसकी बडी कीमत ि; क्योंकक उसमें प्रचुर ि जक्त ि। उनसेकई रोग दूर िोते ि, इसशलए उन्ि सुरक्षक्षत रखा जाता ि। इसी प्रकार जजसकी मनोिृत्त िेदान्त की ओर ि, जो सारे िरीरों में एक िी आत्मा को जानता ि, उसकी पत्नी यदद बूढ़ी िो जाय तब भी उसे तयारी लगती ि। समझदार माशलक अपने पुराने सेिक को बिुत चािता ि। िुद् अन्तःकरर् िालों के शलए पुराने शमि बिुत घतनष्ठ िोते ि। िमारे चारों ओर कीिारु भरे पडे ि। िरीर के अन्दर भी कीिारुभरे ि। कफर भी िम जीवित ि; यि बडा चमत्कार ि, विश् का बडा आश्चयण ि।

व्यजक्तत् (Personality) और जीित्िभा (Indivi-duality) दोनों शभन्न िस्तुएँ ि। जीित्िभा का विकास करने में कोई िातन निीं, बजल्क जजसमें िजक्तिाली जीित्िभा ि, ि िेदान्त और ज्ञानयोग की सािना के शलए अधिक उपयुक्त ि। 'ियं ब्रह्माजस्म' 'में ब्रह्म ि' - यि ि जीित्िभा । यि साजत्त्िक ि। व्यजक्तत् मनुष्य की मानशसक सृजष् ि। ि राजशसक ि।

पाश्चात्यों में व्यजक्तत् बिुत प्रमुख िस्तु ि। दिन्दू के शलए ि कुछ निीं। पिदी, आदर, पद, श्रेर्ी, कक्षा, प्रततष्ठा-ये व्यजक्तत् से सम्बजन्ि ि। व्यजक्तत् का अन्त पाश्चात्यों के शलए मृत्यु-समान ि; ककन्तु भारतीय के शलए यि प्रसन्नता का विषय ि। दिन्दू अमरत् की प्राजतत के शलए त्याग और संन्यास का स्िागत करता ि। दिन्दू–मानस में िाशमकण संस्कार सदा प्रबल रिा ि। पाश्चात्यों के मन में त्याग और संन्यास िब्द से िी अपार भय पैदा िो जाता ि। दिन्दुओं के मन में 'अपररग्रि' घर कर गया ि और पाश्चात्यों के मन में 'पररग्रि' ।

माया बडी गिन ि ै। िि बडे ेरिस्यपूर्ण ढङ्ग से जिीों को भरमा कर बन्नि में डाल देती ि ै। िि मनुष्य के ज्ञान पर परदा डाल कर उसीसना, लोभ और सत्ता के पीछे पागल बना देती ि ै। ि ृदिू माँ अपने बच्चेको िादी के शलए िीिि करती ि ै। िि सोचती ि ै कक बिू घर आयेगी तो ि ृदिास्था में उसकी सियता करेगी, रात को उसका पैर दबायेगी, पान देगी, चाय वपलायेगी आदद। िि बिू ज्योंिी घर में पैर रखती ि ै िि घर की मालककन बन जाती ि ै। ततजोरी और सन्दूक की चाबी िि अपने पास रख लेती ि ै। सास चािती ि ै कक बिू उसका किा माने। सुशिक्षक्षत बिू चािती ि ै कक यि गिाँर सास उसका किा माने । सास बिू पर िासन करना चािती ि ै और बिू सास पर । बिू को लगता ि ै सास का व्यििार भद्दा ि ै. और सास को बिू का। घर में तनत्यप्रतत झगडा चलनेलगता। बेचारा लडका बडे ेअसमञ्जस में पड जाता ि ै। उसके शलए माँऔर पत्नी दोनों को एक समान मानना और उनके साथ तनभाना कदठन िो जाता ि ै। ढोलक की तरि उसे दोनों ओर से थपेडे ेलगते ि ।ै भले िी उनके पास पयातणत मात्रा में घन और सम्पवत्त िो; पर घर में िाजन्त निीं रिती। दूसूरों पर िासन चलाने की आणखर आिश्यकता िी क्या ि ै ? जब कक संसार की सभी िस्तुएँ नाि-िान् ि ै तो इन प्रापजञ्चक अधिकारों का मित्त्ि िी क्या ि ै ? आज्ञा-पालन का अभ्यास करना चादिए। सेिा करना, दूसूरों को प्रसन्न करना सीखना चादिए। तब सभी आपका किा मानेंगे। सबके हृदय में आप घर कर लेंगे। त्याग की अपेक्षा अनुित्तणण बडी िस्तु ि ै। अनुितणण से बिङ्कार नष्ट िोता ि ै और अन्तः जित्त, सुख और सम्मान बढ़तै।

िायु द्िारा सीनाइरोजन (तनजन) ग्रिर् करने िाले ेकीटाणुओंको िरीर में प्रिेि करा ददया जाय तो मनुष्य त्रबना खायेभी रि सकेगा; क्योंकक उन कीटाणुओं द्िारा उसे ेपयातणत नाइरोजन शमला करेगा। मनुष्य और उन कीटाणुओं के बीच सामञ्जस्य िो जायगा। कीटाणुओं से मनुष्य को नाइरोजन शमलेगा और मनुष्य से कीटाणु अपनी आिश्यकता के अनुसार पोषर् पा लेंगे। यि सामञ्जस्य 'शसबोशसस' किा जाता ि ै। सेजन्द्रय रव्यों के बीच िोता ि ै उसका विश्लेषर् करते समय डा० डी० िेरी ने यि नया िब्द जो भौततक सम्बन्ि का सामञ्जस्य तनमाणण तनमाणण ककया ि ै।

इन ददनों बुितों के शलए भगिान् ्उनके उदर तक िी सीशमत रि गया ि ै। उपयुक्णत प्रयोग यदद सफल िो जाय तब मनुष्य अपनेभौततक झञ्झिों से छूट कर भगित्-स्मरर् और आध्याजत्मक सािना में अधिक समय लगा सकेगा। िमें उन कीटाणुओं के प्रतत कृतज्ञ िोना चादिए जो मनुष्य को भोजन की आिश्यकता से मुजक्त ददला सकते ि ।ै

आपको यदद एक छोटा बक्स चादिए तो कई दूकानों को देखते-देखते अन्त में आप उपयुक्त दूकान को खोज तनकालते ि ैजिाँआपको अपनी मनचािी िस्तु शमल सकती ि ै। दूकानदार भी योग्य ग्रािक की खोज में रिता ि ै। यि युगपत् ्सम्पात ि ै। एक तनिनण विद्याथी ि ै। उच्च अध्ययन के शलए िि आक्सफोड णजाना चािता ि ै, पर इच्छा पूरी निीं िो पाती और जीिन समातत िो जाता ि ै। िि आगामी जन्म में उपयुक्त पररजस्थतत में ककसी िनी पररिार में पैदा िोगा और विदेि जा कर अपने वपछले ेजन्म को इच्छा पूरी कर लेगा। यि भी युगपत् ्सम्पात का उदािरर् िै।

चक्षुयुाँ हसते ववद्वान् ्दन्तोष्ठाभ्यां तु मध्यमः ।

अघमा अट्टहासेन न हसजन्त मुनीमवराः ।।"

- विद्ान् ्लोग किल आखााँ से िॉसते ि,ॆ मध्यम श्रेर्ी के लोग दाताँ और ओठों सिॆाँसते िॆ, जो तनकृष्ट्कोदि के लोग ि ॆि ठट्ठा मार कर िॉसिते ॆऔर यततश्रेष्ठ कभी िॉसिती र्नीं।

न मृतूयु की अपेक्षा करो और न जीने की इच्छा रखो । जैसे ेसिैक अपनेस्ामिी की प्रतीक्षा करता रिता िॆ, िॆसे े काल की प्रतीक्षा में रिो। यि ज्ञानी की उदासीन िृवृत्त िॆ।

योगाभ्यास से जजस उच्चतम त्रबन्दु ुया लक्ष्य को प्राप्तत ककया जा सकता िॆ िि श्रीचक्र िॆ। श्रीविद्या यदद शसद् िो जाय तो कफर योगाभ्यास के द्ारि शसद्किरने को कुछ िि र्नीं रि जाता ।

श्रशमक की धचन्ता अपनी दैतनक मजदूरूी तक िी सीशमत िॆ। मुनीम अपनेकाम के उत्तरदातयत्िमें पडा रिता िॆ। तिसीलदार समूची तिसील की धचन्ता करता िॆ। डडतयिुीकलेक्टर को अपने उपमठडल की धचन्ता िॆ, कलेक्टर को जजलेकी, राज्यपाल को राज्य की और राष्रपतत को अपनेराष्र की धचन्ता रिती िॆ।

'बेचैन शिर िॆ िो जो पिनिे ताज को।' मनुष्य जजतना बडा, उसकी धचन्ताएाँ और उत्तरदातयत्िका भार भी उतना बडा ।

जो अपने पुठयकमों के कारर् ब्रह्मलोक को जाते ि,ॆ उन्िें अगले कल्प में उनके पुष्य के अनुसार उत्तरदातयत्िपूर्ण पद प्राप्तत िोता िॆ। दिरठयगभणके उपासक ब्रह्माठड के प्रलय िोने पर दिरठयगभण के साथ परब्रह्म में लीन िोते ि।ॆ स्िगण की कामना से ककया जाने िाला ज्योततष्टोमि और इसी प्रकार के विशभन्न कामनाओं की शसद्धि के शलए ककये जानेिाले ेकम णकाम्य कम णकिे जाते।ॆ ब्रह्मित्या, मददरापान और अन्य पाप तनविद्िकम णि।ॆ सन्ध्यािन्दन आदद जो दैतनक कृत्य ि,ॆ िे तनत्यकमण िॆ।

यिोदि अध्याय: जिीन्मुक्त

(िीिवेताएँऔरअनुभि)

बन्िनिमुक्त योगी जिीन्मुक्त किलाते ि।ैंजीवित रितेिुएिी ि मुक्ति।ैं ि संसार में रिते िुए भी र्निीं रिते ि।ैं ि सिणदा परमात्मा के अखठड आनन्द में लीन रिते ि।ैं ि अपने िरीर अथिा इजन्रयों से तादात्म्यता र्निीं अनुभि करते। उनके प्रारब्ि किम णका िेिेि भी जब क्षीर् िो जाता िै तब भोग या भोक्ता िोनेका भान भी उनमें र्निीं िोता। कम णया कंत्ताण की भािना उनमें र्निीं िोती। ि अनासक्त िो कर, तनरिङ्कार िो कर, सन्तुशलत मन और समदृजष्ि के साथ प्रसन्नतापूिकण िििार करति।ैं उनकी अिस्था अतनिचणनीय िै। ि साक्षात् ्ब्रह्म िैं।

जिान्मुक्त आध्याजत्मक क्षेि का उदात्त नायक िै। िि एक प्रबुद्ि योगी िै। उसे ेआत्मानुभूतत प्राप्त िो गयी िै। िि मनुष्यों में सिोत्तम िै। िि मनोजयी िै। िि इच्छा, राग, द्ििे, भय, भ्रम और गिणआदद से सिथणा मुक्त िै। जिीन्मुक्त की दृजष्ि में दुष्ि और सािु में, सिुणि और पत्थर में, ऊँच और नीच में, स्िी और पुरुि में, मनुष्य और पिु में, तनन्दा और स्तुतत में, आदर और अनादर में कोई अन्तर र्निीं। िि सिणि एक आत्मा को िी पिचानता िै, सबमें दिेत्ि देखता िै। चूंकक िि मनिविीन िै, इसशलए सभी भेद, सीमा आदद उसके शलए समाप्त िो चुके ि।ैं

अनुपम आनन्दामृत से भरे िुए असीम ब्रह्मसागर में िि न कुछ देखता िै न सुनता िै। िि आत्मा में, अपने तनजी रूप सजच्चदानन्द-स्िरूप में िी जस्थत रिता िै। िि तनविकणल्प समाधि में अद्िैत आत्मा को देखता िै। उसकी अनुभूतत िाचा-तीत िै। उसे ेपरम िाजन्त शमली िै। िि सदा प्रसन्न रिता िै। िि िुद्ि चिररि िोता िै। िि अनुभि कर चुका िोता िै कक िि िुद्ि चैतन्य िै। िि अपनेआत्मारूपी आनन्दोपिन में पूर्ण विश्राम करता िै। राजा जनक ने एक योगी से प्रश्न ककया- "ि श्रद्िेय मुने े! आप प्रातः, मध्याह्न और सायङ्काल में सन्ध्यािन्दन क्यों र्निींकरते ?" योगी ने किा- "ि राजन् ्! मेरे हृदय के धचदाकाि में ज्ञानसूयण सदा प्रकािमान् ्िै। मेरे शलए कोई सूयोदय या सूयाणस्त र्निीं िै, तब मैं सन्ध्यािन्दन कैसे ेकरू ? ततस पर मेरी नानी, माया, मर चुकी िै।" राजा जनक मस्तक झुका कर चलेगये। िि समझ गयेकक िि योगी जिीन्मुक्त िै, ब्रह्मचैतन्य का अनुभि पा चुका िै। अिकारदित ब्रह्म में अिकाि कैसे ेप्रकि िो सकता िै ? पूिण, पजश्चम आदद ददिाएँ कैसे िो सकती िैं? यि भी मन की िी सृजष्ि िै। यदद आप थके िों तो फरलाङ्गभर की दूरी आपके शलए मीलभर लगेगी और स्फूवत्त िो तो एक मील की दूरी एक फरलाङ्ग-जैसी लगेगी। जिीन्मुक्त या रषि के शलए न तो दूरी िै, न काल िै। िि देि-कालातीत एकमाि ब्रह्म का साक्षात्कार करता िै।

जिीन्मुक्त सम्पूर्तणया अिङ्कार, संिय, भय और िोक से मुक्त िोता िै। पूर्तणा की प्राजतत के ये चार आिश्यक लक्षर् ि।ैं

िणि–ोक से मुजक्त, समदृजष्, मन की सन्तुशलत अिस्था और त्रिकालज्ञान- ये जीिन्मुक्त के प्रमुख लक्षर् ि।ैं ि ाजन्त,

सन्तोि, समता, ि णि–ोक से मुजक्त, और तनभयणता-ये पाचाँ जीिन्मुक्त के आिारभूत गुर् ि।ैं

आत्मज्ञानी जब कुछ बोलता ि ै तो उससे श्रोताओं में ि ाजन्त, सम्मान, ि जक्त और बल का सञ्चार ि ोता ि।ै उसमें आनन्द, ि ाजन्त और पवििता का जो अन्तः सागर भरा ि ै, िि उसे ि ी बाह्र उंडेलता ि।ै िि अपने चतुददणक् आनन्द
और प्ेरेम को विकीर्ण करता ि।ै

आत्मज्ञानी सभी कामनाओं से मुक्त ि ोता ि।ै क्योंकक िि जानता ि ै कक सभी पदाथणउसके अन्दर ि ी ि ।ैं

उससे
बिार कोई पदाथण ि ी निीं जजसको िि कामना करे। "भ्राततकामस्य का स्पृिा ?" जजसकी सारी इच्छाएं पूरी ि ो गयी ि,ैं उसे कफर कौन-सी इच्छा ि ो सकती ि?ै ब्रह्म पररपूर् ि,ै तनरपेक्ष ि।ै आत्मा का जजसनेअनुभि कर शलया

उसे
कफर कैसे कोई इच्छा ि ो सकती ि ै ?
जजस योगी ने मन को सजच्चदानन्दस्िरूप ब्रह्म में लीन कर ददया ि,ै अज्ञानरूपी िि ु को जीत शलया ि,ै अिं-मम भाि से जो मुक्त ि,ै गिण, स्िाथण, राग, द्िेष आदद को जजसने तनमूलण ककया ि,ै िि अनन्त, असीम आनन्दसागर में
आनन्द-मग्न ि ोगा ।

परमिंस कौन ि ै ? जो प्राणिमाि में आत्मा देखता ि ै और और ि ंसक्षीरन्याय से पाचाँ कोिरों से आत्मा को अलग पिचानता ि,ै िि परमिंस ि।ै िि गङ्गाजल की तरि पवि ि ोता ि।ै िि अनासक्तभाि से पररव्राजक जीिन व्यतीत करता ि।ै

परब्रह्म के ज्ञाता अमर ि ोते ि,ैं ि ाश्ित आनन्द भोगते ि।ैं ि े दु:खि–ोक को तर जाते ि ।ैं संिय, भ्रम और सीमाओं से परे ि ो जाते ि ।ैं अविद्या, काम और कम णआदद उनकी सारी हृदयग्रजन्थयाँ तछन्न ि ो जाती ि ।ैं िि जस्थतत
अिर्णनीय ि।ै

सजञ्चत कम णअविद्या पर तनभरण ि ोते ि,ैं कक्रयमार् कम णअिङ्कार पर आधश्रत ि ोते िैंऔर प्रारब्ध कम णभौततक िरीर पर अिलजम्बत ि ोते ि।ैं जीिन्मुक्त में ज्ञानोदय से अज्ञान का नाि - ि ो गया ि ोता ि।ै अतः उसके सजञ्चत कम णनष् ि ो जाते िैं। उसमें अिङ् कार निीं रिता ि।ै इसशलए उसके कक्रयमार् कम णभी समातत ि ो जाते ि।ैं चूंकक िि सिणव्यापी ब्रह्मरूप बन जाता ि;ै इसशलए इस दृजष् से उसका कोई ि रीर ि ी निीं रिता ि।ै इस प्रकार ज्ञात-प्राजतत के साथ ि ी तीनों प्रकार के कम णसमातत ि ो जाते ि।ैं

पुण्यकमण करने ि ाले स्िगण जाते िैं। उपासना करने ि ाले ब्रह्मलोक जाते ि ।ैं ज्ञानी ककसी लोक में निीं जाते

ि।ैं ि े
त्रबभु परमेश्िर में लीन ि ो जाते ि।ैं

गागी ज्ञानी थी। उसका नाम बृिदारठयकोपतनिद् में आता िै। राजा जनक के दरबार में िि नङ्गी आयी और याज्ञिल्क्य के साथ िास्र्ाथिण ककया।

ज्ञानी के शलए उसकी भुजा िी शिरिाना िै। आकाि िी उसका चंदिा िै। िरी घास से आच्छादत िरती उसकी रैमी थ्य्या िै। नक्षि िी त्रबजली की बत्ती ि।ैं भगिान् ् िायुदेि िी उसके पङ्खा झलने िाले ेसेिक ि।ैं आकाि िी िस्र् िै, िाथ िी बरतन िै, जो सदा तैयार ि।ैं त्याग िी पत्नी िै। ककसी प्रकार की धचन्ता के त्रबना िि सोता िै और अपनी

ज्ञान, िैराग्य और उपरतत के मध्य रि कर परम िाजन्त का उपभोग करता िै।

जीिकोदि जीिन्मुक्त िि िै जजसने अपनी प्रयत्न से क्रशमक विकास के द्िारा आत्मसाक्षात्कार ककया िै। ध्यान के द्िारा िि अपने को जीित् से छुडा कर ब्रह्मत्् तक पिुँचाता िै। िि कई जन्म लेता िै। उसने ककसी भी प्रकार से अपने को जन्म-मरर् के चबकर से से मुक्त कर शलया िै। िि िै। िि कुछ इने-धगने लोगों की िी सिायता कर सकता िै। अधिक लोगों को िि उन्नत निीं बना सकता िै। उसकी तुलना बैलगाडी या नदी में बिते िुए काष्ठ-फलक से की जा सकती िै जो चार-पाचँ व्यजक्तयों को िी ले जा सकता िै। तनत्यमुक्त ईश्िरकोदि जीिन्मुबत का जन्म िम णकी स्थापना, सज्जनों की रक्षा और मानिता की भलाई करने के िेतु से िोता िै। िि इस जीिन में कोई ध्यान या सािन निीं करता। िि प्रभु का अंि िोता िै। िि जन्मजात शसद्ि िोता िै, बचपन सेिी िि प्रबुद्ि िोता िै। िि बिुतों को उन्नत बना सकता िै। िि लोकसंग्रि के शलए प्रकि िोता िै और उस िािे कायण के समातत िोते िी ततरोिान िो जाता िै। उसकी तुलना रेलगाडी या सागर के एक बडेजलपोत से की जा सकती िै जो बिुसंख्यक लोगों को ले जा सकता िै। श्री िङ्कराचायण ईश्िरकोदि जीिन्मुक्त थे और िामदेि जीिकोदि जीिन्मुक्त थे ।

ज्ञानी दो प्रकार के िोते िैंकेिल ज्ञानी और शसद्ि ज्ञानी । केिल ज्ञानी स्ियंआत्मसाक्षात्कार प्रातत कर लेता िै; पर िि संसार का अधिक कल्यार् निीं कर सकता। िि अपनेशलए िी भला िोता िै। िि रात में चमकने िालेतारों की तरि िोता िै। िि विश्ि के अधिकतर लोगों के शलए अपररधचत रिता िै। इसके विपरीत शसद्ि ज्ञानी मदिमामय िोता िै। िि सूय णकी तरि सारे विश्ि को प्रकाि देता िै। िि ज्ञानी भी िोता िै और योगी भी। िि विश्ि का अपररशमत कल्यार् कर सकता िै। श्री िङ्कराचायण शसद्ि ज्ञानी थे। मदालसा केिल ज्ञानी थी।

विश्ि को केिल अन्ति जष्ि-सम्पन्न योधगयों की आिश्यकता िै। आत्मप्रकाि पायी िुई प्रबुद्ि आत्माएँ विश्ि के शलए िरदान ि।ैं िे जनता को िममणागण का पथ-प्रदिणन करेंगी और अज्ञान-सागर पार करके अमरत्ि और िाश्ित आनन्द की प्राजतत करने में उनकी सिायता करेंगी। शिक्षर् संस्थाओं के प्रमुखों का िे मागदणिणन करेंगी।

बेदान्ती किता िै, "मेरा कुछ भी निीं िै और सब-कुछ मेरा िै।" चूं कक यि विश्ि केिल ददखािा िै, अतः उसका यि किना कक 'मेरा कुछ निीं' त्रबलकुल ठीक िै। चूंकक उसनेआत्म-साक्षात्कार कर शलया िै और उसके शलए ब्रह्म अथिा आत्मा के अततररक्त इस विश्ि का कोई स्ितन्त्र और स्थायी अजस्तत्ि निीं िै; इसशलए िि किता िै कक 'सब-कुछ मेरा िै। चूंकिि घ्रार्ेजन्रय और पृथ्िी-तत्त्ि पर अधिकार पा चुका िै; इसशलए सारे गन्ि पदाथणउसके

िै चूंकक िि रसना को तथा जल-तत्त् को अपनेअधिकार में कर चुका िै; इसशलए स्िाददष् िस्तुमिा, फल आदद- सभी खाद्य-पदाथण उसके ि।ै उसने चक्षुररजन्द्रय और अजग्न-तत्त् को अपनेअिीन कर शलया िै; इसशलए दृश्यमान सौन्दयण, सुन्दर उद्यानं आदद सब उसके ि।ै उसने स्पिेजन्द्रय और िायु-तत्त् पर तनयन्त्र् पाया िै; इसशलए स्पृशूय पदाथणमिा उसके ि।ै उसने श्रिरेजन्द्रय तथा आकाि-तत्त् पर अधिकार 'पा शलया िै, इसशलए सारे ध्तिन और सङ्गीत उसके िैं।

चीनी की बनी त्रबल्ली बच्चे के शलए िास्तविक त्रबल्ली िै। बच्चे को चीनी नजर निीं आती; क्योंकक उस पर त्रबल्ली छा गयी िै। त्रबल्ली से चीनी तछप गयी िै। बडे आदमी के शलए िि केिल चीनी िी िै। यिाँ चीनी त्रबल्ली पर छा गयी िै। इसी प्रकार जीिन्मुक्त की दृजष्् में सारे मातयक नाम और रूप ब्रह्म में तछप जाति।ै िि िििण ब्रह्म को िी देखता िै। सारे नाम और रूप उसके शलए लुतत िो जाते ि।ै संसारी मनुष्य के शलए ये नाम और रूप ब्रह्म पर छा जाते िैं। िि सिणि एक-मिा मातयक आकृततयों को पिचानता िै।

याज्ञिल्क्य ने मैिेयी से किा- "िे मैिेयी पिातणी को शििजी से इतना प्रेम िै कक िि उनका आिा िरीर िी बन गयी ि,ै परन्तु तुम मेरे प्रेम में मेरे समूचे व्यजक्तत्् में िी छा जाने को आतुर िो।" जजसने आत्मानुभि कर शलया िै, िि चूंकक स्ियंसभी प्राणणयों का आत्मा िो जाता िै, इसशलए सभी प्राणणयों में िििे करता िै।

सिणव्यापी, अमर, अदृश््, स्ियंज्योततत आत्मा को सिणि देखने िाले जीिन्मुक्त के शलए कोई ज्ञातव्य या प्राततव्य निीं रिता िै।

उसने पूर्तणा, परम आनन्द और परम ज्ञान प्रातत कर शलया ि।ै

यद्यवप ज्ञानी सृजृष्् के सभी िरीरों के साथ एकरूप िोता िै, (संमजष््-अशभमानी ददखता िै) तथावप िि यि जानता िै कक प्रारब्ििित् प्रातत इस दिे के साथ, जजसे उसनेिारर् कर रखा : िै, उसका कुछ ििेि सम्बन्् िै। जीिन्मुबत या भागित के नेिों से ज्योतत तछिकती िै। उसके मस्तक और त्रिकुिी में उभार िोता िै। उसकी िार्ी का श्रोता के मन पर इतना प्रभाि पडता िै कक िि बात उसे जीिन-पयन्णत निीं भूलती। उसमें अद्भुत आकिणर् िोता िै। िि सभी प्रकार के संियों का बडे िी सुन्दर ढङ्ग से समािान करता िै। उसके साजन्नध्य में विलक्षर् िाजन्त और सुख अनुभि िोता िै। उसकी उपजस्थतत में सारे संिय दूर िो जाते िैं। उसकी भािा मौन िै। िि बडा कृपालु िोता िै। उसमें स्िाथण, क्रोि, लोभ, अिङ्कार, काम और रागिेििीनरिते। िि सत्य, िाजन्त, ज्ञान - और आनन्द का मूततरूप िोता िै।

धचि में िृक्ष, फल, अजग्न, छुरी, नदी आदद पदाथों को देख कर लोग समझ लेते िैंकक येसारे झूठे ि;ै इसी प्रकार जीिन्मुबत इस संसार को देख कर जान लेता िै कक सारे रूप झूठे ि।ै धचि में सापँ या िेर देख कर जैसे कोई डरता निीं िै, उसी प्रकार जीिन्मुक्त के शलए जीवित सपण या जीवित िेर से कोई डर निीं िै।

जजसने यि जान शलया कक संसार में ब्रह्म के अततररक्त और कुछ र्नीं ि ै, उस ज्ञानी के शलए जन्म-मरर् का चक्कर र्नींरिता ि ै। ि ि मुक्त ि ो गया ि ै, अमर ि ो गया ि ै और पूर् ण ो गया ि ै। ि ि जीन्मुक्त ि ै। इस जीन में रिते ि ुए भी इस जीन से मुक्त ि ै।

ककसी उत्सि के समय ि म लोगों की भीड देखते ि ैं तो ि म केिल उसे ेदेखते ि ी ि ।ैं उसके प्रतत ि मारे मन में कोई आसजक्त र्नीीिती ि ै। इसी प्रकार जीन्मुक्त के शलए यि संसार ि ै। उसे ेइनमें से ककसी के प्रतत आसजक्त र्नीं ि ै।

एक राजा के मिल में एक बडा प्रिाल था जो ि ी ीं का बना ि ुआ था। राजा जब कभी उसमें जाता तो अपनी ि ी प्रततच्छाया ि र र्किीं देखता । अपना ि ी प्रततत्रबम्ब देख कर उसे ेबडा आनन्द आता था। उसका कुत्ता भी प्रिाल में आया। ि ि ाँ चारों ओर कुत्ते की ि ी प्रततच्छाया थी। उसनेसोचा कक चारों ओर बिुत-से कुत्ते ि ।ैं ि ि दूसूरे कुत्तों को किाने के शलए इिर-उिर झपिने लगा। इसी प्रकार जो योगी संसार में अपना ि ी प्रततरूप देखता ि ै, ि ि बडा प्रसन्न रिता ि ै, जबकक अज्ञानी व्यजक्त देखता ि ै कक दूसूरे सब उससे शभन्न और पृथक् ि ,ैं ि ि उनसे दृ्विष करता और लडता ि ै।

ब्रह्मज्ञानी की दृजष्ि में भला-बुरा कुछ भी र्नीं रिता ि ै। ि ि ि ोक-रदित ि ो जाता ि ै। ि ि परमात्मा के साथ एकरूप ि ो जाता ि ै। ि ि परमात्मा में ि ी आनन्द भोगता ि ै।

जीन्मुक्तों की जीनचयाण में अन्तर ि ोता ि ै। भगीरथ राजा का-सा जीन व्यतीत करता था। दूसूरा योगी शभक्षुक की तरि रिता ि ै। एक सदा ध्यानािस्था में रिता ि ै। ि ि कभी कुछ काम र्नींकरता, कुछ र्नींबोलता। ि ि सदा एकान्त में रिता ि ै। जडभरत का जीन इसी प्रकार का था। दूसूरा कोई व्यस्त जीन व्यतीत करता ि ै। ि ि भीड भरे ि ि रों में रिता ि ै। ि ि लोकसंग्रि में तनमग्न रिता ि ै। ि ि लोगों से बातचीत करता ि ै, व्याख्यान देता ि ै, ि ाशमकण ि गणचलाता ि ै, पुस्तकें शलखता ि ै आदद। श्री ि ङ्कराचायण का जीन इस प्रकार का था। यि सब प्रारब्ि के अनुसार ि ोता ि ै। प्रत्येक योगी का अपना-अपना प्रारब्ि ि ोता ि ै। यदद सभी योधगयों की जीन-प्रर्ाली एक-सी ि ोती, सबका प्रारब्ि एक ि ी ि ोता, तब यि संसार एक जेल जैसा ि ो जाता। अशभव्यजक्त में विविता प्रकृतत का स्िभाि ि ै।

कुछ कट्िर ि ेदान्ती किते ि ैं– "जीन्मुक्त या ि विार-ज्ञानी भी क्रोि और पीडा आदद से युक्त ि ोते ि ;ैं ककन्तु यि केिल आभास ि ै। ि ि जले ि ुए ि स्सी की तरि ि ै। यि ि ैसा ि ी ि ै जैसा नदी के जल में छडी के आघात से बना ि ुआ धचह्न।" यि विचार गलत ि ै। जीन्मुक्त कभी भी, क्षर्भर के शलए भी, ककसी भी पररजस्थतत में क्रोि की झलक भी र्नीं ददखा सकता ि ै। ि ि सिथणा मन-रदित व्यजक्त ि ै। जजसमें मन ि ी न ि ो तो ि ि क्रूरूद्ि कैसे ि ो सकता ि ै?

यि असम्भि ि ै। ि ुकदेि की कथा प्रशसद्ि ि ै। राजा जनक के द्िारपालों ने उसके साथ बढ़ा ि ी दुव्र्िििार ककया, तब भी क्या उसनेअपनी पूर् णमन:ि ाजन्त बनाये र्नींरखी ? क्या उसनेआभासमात्र भी क्रोि प्रकि ककया ?

ईश्िर कीमायागुिािस्था में रि कर चिो जजतना काम कर सकता ◌ै; पर उसकी तनगुर् ब्रह्म की चेतना नष् र्निीं◌ोती । माया पर उसका पूरा अधिकार ◌ोता ◌ै। अितार-पुरुि भी अपने मूल स्िरूप की रक्षा करते ◌ुए काम कर सकता ◌ै; परन्तु सततम अिस्था में रिने ◌ाला ज्ञानी काम र्निींकर सकता (प्राचीन रूदढ़ादी मत) ।

छठी या सातिींभूशमका में रिने ◌ाला ज्ञानी लोकसंग्रि र्निींकर सकता। ि◌ सदा ब्रह्म में लीन रिता ◌ै। यदद ि◌ लोक-संग्रि करना चिो तो उसे ◌ेचौथी या पाचँिीं भूशमका में उतरना पडेगा (प्राचीन रूदढ़ादी मत) ।

ज्ञानी की चैतन्यािस्था दिोरी ◌ोती ◌ै। छठी भूशमका में रिते समय अपनेस्िरूप में रि कर ◌ी ि◌ काम कर सकता ◌ै। तनम्न भूशमका में आना उसके शलए आिश्यक र्निीं। (चोरनारी−ष्ात्ति : जजस प्रकार कौआ एक ◌ी पुतली को दोनों ओर घुमा कर दोनों आखँों से देख सकता ◌ै ◌ैसा ◌ी ।) (निीन मत) ।

ब्रह्मज्ञान प्रातत ◌ोते ◌ी जीिन्मुक्त लुतत ◌ो जाता ◌ो, ऐसी बात र्निीं ◌ै। यदद ऐसा ◌ोता तो कफर साधकों को ाशिमकण उपदेि कैसेशमलते? यि प्रकि ◌ै कक जीिन्मुक्तों से साधक मागण-दिणन प्रातत करतेिैं।

दिू से दिू, पानी से पानी और तेल से तेल शमल कर जैसे ◌ेएकरूप ◌ो जातेि ◌ैं◌ैसे ◌ी जीिन्मुक्त आत्मज्ञान प्रातत करने पर उस आत्मा से एकरूप ◌ो जाता ◌ै। इसमें संिय र्निीं ◌ै। ◌ामदेि, जडभरत, मन्सूर, ◌म्सतबरेज़, मदालसा, चुडाला आदद ने आत्मा के साथ एकरूपता प्रातत कर ली थी। ि◌ अपने पोछे अपने अनुभिों और उपदेिों को विश् की पीडडत मानिता के शलए छोड गयेि◌ैं।

जजस प्रकार कपूर गल कर अजग्न के साथ एकरूप ◌ो जाता ◌ै ◌ैसे ◌ी ज्ञानी का मन भी गल कर ब्रह्म के साथ एकरूप ◌ो: जाता ◌ै।

आत्मानुभूतत-प्रातत ज्ञानी आत्मा के साथ एकात्म ◌ो जाता ◌ै। ि◌ साक्षात् ◌्ब्रह्म ◌ी बन जाता ◌ै। ज्ञानाजग्न के द्िारा उसके तीनों ◌रीर जल जाते ◌।ैं बािर से देखने ◌ालों को उसका भौततक ◌रीर ददखता ◌ै, पर ज्ञानी की अपनी दृजष् में कोई ◌रीर र्निीं; क्योंकक उसका ब्रह्म के साथ तादात्म्य ◌ोता ◌ै।

जीिन्मुत आध्याजत्मक ◌जक्त का विद्युत् ◌्गृ ◌ै। ि◌ाँसे विश् के कोने-कोने तक ◌जक्त की तरङ्गे प्रिादित ◌ोती ◌ैं। उसके समक्ष बैठो। आपके सारे संिय स्ितः दूरू ◌ो जायगें। आप एक विलक्षर् आनन्द और स्फूवत्त का अनुभि करोगे।

ककतना मिान् ◌्आश्चयण ◌ै ! इन जीिन्मुक्तों ने ककतना पुठय-कम णककया ◌ोगा ! जीवित रिते ◌ुए भी ि◌ जीिन से मुक्त ◌ो जाते ◌।ैं ि◌ ◌रती पर साक्षात् ◌्परमेश्िर ◌।ैं उनमें ककतनी तेजजस्िता ◌ै ! उनका मन सदा अक्षुब् रिता ◌ै। जिाँ किीं भी ि◌ जायें उनका प्रभाि लोगों पर पडता ◌ै। ◌ेबोलें र्निीं, तब भी मौन के द्िारा ◌ी साधकों को उपदेि देते◌ैं। उन उन्नत आत्माओं को नमस्कार !

ज्ञान बडी िजक्त िै। जो िैद्य दिालों का ज्ञान रखता िै। िरीरयन्,् उसकी प्रकक्रयाओं, रोगों, तनदानों और तनिारर् पायों को जानता िै, िि बडा िजक्तिाली व्यजक्त िोता िै। उसका प्रभाि सिस्रों व्यजक्तयों पर पडता िै। कानूनों का ज्ञात रखने िाले िकील में बडी िजक्त िोती िै। सेनापतत और सेनाध्यक्षों में, जो कक युद्तिन् का पूर्ण ज्ञान रखते ि,ैं बडी िजक्त िोती िै। उनके सामने सारी सेना एकदम िजक्तमयी िो जाती िै और उनके आदेि से

मर शमिने को तैयार िो जाती िै। पुशलस के इङ्धगत मात्र से सडक पर चलनेिाली सारी गाडडयााँ रुक जाती ि।ैं जैसे ि

अजग्न से उष्र्ता को अलग निींककया जा सकता िैसे िी ज्ञान से िजक्त को अलग निीं ककया जा सकता । माया का अधिष्ठान जो ब्रह्म िै, िि सारे ज्ञानों का भठडार िै। ब्रह्म का ज्ञान रखने िाला व्यजक्त बिुत िी िजक्तिाली िोता िै। उसकी इच्छाएाँ सत्सङ्कल्प से िोती ि,ैं अतः पूरी िो जाती ि।ैं

ज्ञानी में मााँस आदद तामस आिार को साजत्त्िक रूप में बदल देने की िजक्त िोती िै। िि मासाँ को िलिा बना सकता िै। िि संसारी मनुष्यों की तरि सुख या स्िाद के शलए कुछ निींखाता िै। उसके मन पर ककसी िस्तु की छाप निींपडती िै। िि सदा साक्षी रिता िै। िि अपने िरीर, मन और इजन्रयों से मुक्त रिता िै। िि सदा अन्तरात्मा से आनन्द प्रातत करता रिता िै। उसको ऐसा कभी निींलगता कक उसने बदढ़या पक्िान्न खाया िै। उसकी जस्थतत अतनिचणनीय िै। उसकी जस्थतत का अनुमान सभी निींलगा सकते । कानपुर के पास एक योगी रिता था। उसके पास कई शसद्धियााँ थीं। िि धचथडों में घूमता रिता था। िि अिधूत

की जस्थतत में था। एक बार एक विदेिी अधिकारी प्रिास पर जाते िुए उस ग्राम के माग णसे जा तनकला। उसने उस योगी को शिर पर सामान ढोनेका आदेि ददया। िि अधिकारी सामनेघोडे ेपर सिार िो कर जा रिा था। उसने पीछे मुड कर देखा तो देखता िै कक उस मङ्गलदास (योगी) के शिर से तीन फुि की ऊाँचाई पर िि सामान अिर में चल रिा िै। अधिकारी को बढ़ा आश्चयण िुआ। िि घोडे ेपर से उतरा, उस सन्त को प्रर्ाम ककया और अपनी भूल के शलए क्षमा-याचना की।

जीिन्मुक्त समझा जाता िै कक िि मुक्त िै। उसका कफर पुनजणन्म निीं। िि यि भी समझा जाता िै कक उसका सारा कत्तणव्य पूरा िो गया िै, ककसी भी काम के शलए उसे ेकफर इस संसार में आना निीं पडेगा। उसनेजो कुछ पाना था सब पा शलया िै, अब और कुछ जाननेया पाने को बाकी निीं। उसनेसिोत्कृष्् ज्ञान पा शलया िै।

जीिन्मुक्त के शलए इस संसार की सत्ता निीं रि जाती िै। िि सदा सिणत्र ब्रह्म को िी पिचानता िै। सामान्य मनुष्य जब यि जान जाता िै कक यि रस्सी िै सााँप निीं, यि मृगतृष्र्ा िै जल निीं, तो कफर िि रस्सी या मृगमरीधचका को देख कर भ्रम में निींपडता िै। उसी प्रकार जीिन्मुक्त के सामने यदद सारा विश्् दोबारा आये तब भी िि भ्रान्त निीं िोता िै। यदद संसार उसे दोबारा भासता भी िै तो िि दन्दिों का, मानशसक क्लेि, पीडा और िोक का पिले िाला संसार निीं रिता िै, िि आपवत्तयों और कष्ों का कारागार निींरिता िै। दुःखों, कष्ों से भरा िुआ संसार अब सजच्चदानन्द में बदल गया िै। उस सिणव्यापी आत्मा के ज्ञान के कारर् सारी बािाएाँ, सारे भेद, सारी विविेताएाँ और सारी द्ि भािनाएाँ समातत िो गयी ि।ैं उसकी दृजष्् विश्िदृजष्् बन गयी िै।

बात्मानन्द और आत्मज्ञान में ि आनजन्दत रिता ै। अपनी ी बात्मा में ि प्रसन्न रिता ै। इसशलए उसमें कोई बिाा र्नीं डाल सकता। उसकी जस्थतत अर्नणीय ै।

"लोगों को यि मालूम रिता ै कक उनके पैर में एक पुराना फंाा जूता लिका ुआ ै तथा उनका पैर उस जूतेसे शभि ै।"

इसी तरि ज्ञानी अपने जजरण िरीर को देख कर यि अनुभि करता ै कक ि उससे लिका ुआ एक फिा-पुराना खोल ै और ि स्यिं ब्रह्म ै तथा उस िरीर से सिथणा शभि और पृथक् ै।

रिाबी िराब के नि में जब चूर रिता ै उस समय उसे ेयि भान र्नींरिता ै कक कपडा उसके कर्न्ेसे नीचेलिक रिा ै; इसी प्रकार ब्रह्म के नि ेमें चूर ज्ञानी को इस दिे का भान र्नींरिता ै।

ब्रह्मज्ञानी को भी दु:ख िोता ै, कफर भी संसारी व्यजक्त के और उसके दु:ख में अन्तर ै (प्राचीन िेदान्त-मत) ।

दृश्य जगत् ्के बाह्य रूप को जीिन्मुक्त देखता तो ै, पर उसका अनुभि शभन्न प्रकार का ै। उसका अनुभि ै कक सारा विश्ि उसके आत्मा में ै। उसके मन में उस संसार का शमय्यात्ि तनजश्चत िो चुका ै।

स्तिन में मनुष्य राजा बनता ै, सभी िाञ्छनीय भोगों को भोगता ै, कुछ काल पश्चात् ्ि्िु से पराजजत िो कर नि में जाता ै और िाँकठोर तपस्या करता ै। कफर ि स्तिन देखता ै कक ि शभखारी ै। औघठे के समय में मानो ि अस्सी ि णजीया ै, ऐसा अनुभि करता ै। ि स्तिन देखता ै कक उसे ेसापाँ ने कािा शलया ै और ि मर गया ै। अब ि भय से अपनी आखोँ खोलता ै और उसे ेपता चलता ै कक यि सब-कुछ स्तिन था। जैसे जागने पर मनुष्य स्तिन के पदाथो को र्नींदेखता ै, ैसे ी ब्रह्मज्ञान प्रातत कर लेनेपर ज्ञानी संसार को र्नीं देखता ै।

ज्ञानी समस्त संसार को अपनेमें ी जस्थत देखता ै और सबको आत्मा ी मानता ै। ददन में सूय णप्रकाि देता ै। चादाँ और तारे रात को प्रकाि देतेि।ै इस प्रकाि को देखने का सािन क्या ै? एकमाि आखाँ से ी प्रकाि देखा जा सकता ै। अर्न्ेको प्रकाि की कल्पना र्नीं िोती ै। ककस सािन से यि जाना जा सकता ै कक आखोँ खुली ैं या बन्द ? बुद्धि से। आखाँों को भी ुद्धि से िजक्त शमलती ै। यदद बुद्धि न िोती तो आखाँों से सूयण का प्रकाि देख न पाते। उस बुद्धि को भी प्रकाि देने िाला कौन ै ? आत्मा। ि प्रकािों का प्रकाि ै, स्यिंज्योतत ै। म ैंि ै।

िििँम ैं- 'ति अिम् ्।'

जीिन्मुक्त किता ै- "म ैंपृ्िी ै। म ैंपृ्िी में ै। म ैंजल ै। मैंजल में ै। म ैंअजग्न ै। म ैंअजग्न में ै। म ैंिायु ै। म ैंिायु में ै। मैं पुष्प ै। मैं पुष्प में ै। म ैंिृकूष ै। में िृकूष में ै। मैं स्िा ै। म ैंस्िा में ै। म ैंबुद्धि ै। मैं बुद्धि म ैंसागर ै। म ैंसागर में ै। म ैंप्रकाि-रूप विराट् ै। म ैंअन्तयामणी दिरठयगभणि। म ैंब्रह्म ै।

"म ैंजब स्यिंब्रह्मस्रूिप ि ै तो ककसको प्र्ाम करू ? मेरे शसिा जब कुछ भी निीं ि ै तो कौन ककसको सम्मान दे, कौन ककसको प्र्ाम करे ? म ैं उस मिान् ्पुरुि को जानता ि ै जो सूयबणत् ्प्रकािमान् ्ि ै, जो अन्िकार (अविद्या) से परे ि ै। उसको िी जानने से मृतूयु जीती जा सकती ि ै। मुजक्त का और कोई दूसूरा उपाय निीं।

"म ैंरेत के एक कर् में विश्् को, जङ्गली पुष्प में स्िगणको, अपनी िथेली में अनन्त रूप को और घविभर में तनत्यता को देखता ि ै।

"मुझमें िी सृजष्् का उद्भि ि ै, मुझमें िी अणखल ब्रह्माठड जस्थत ि ै, मुझमें िी सब लय िोता ि ै। मैंस्यिं ं कालातीत ब्रह्म ि ै। शििोऽिम्,् शििोऽिम्,् शििोऽिम् ्।। न म ैंयि िरीर ि ै, न यि मन ि ै। धचदानन्दरूपः शििोऽिम् ्।।

"म ैंसभी िरीरों में आनन्द लेता ि ै। म ैंसभी िरीरों में दु:ख भोगता ि ै। म ैंसभी आखोंं से देखता ि ै, सभी िाथों से

काम करता ि ै और सभी कानों से सुनता ि ै।"

यि ज्ञानी का अनुभि ि ै। अधिक पुस्तकों का अध्ययन आिश्यक निीं। उपयुक्त विचारों का सतत धचन्तन

करो। इससे िीघ्र िी आत्मानुभूतत प्रातत िोगी।

ज्ञानी किता ि ै- "मैं सिरूणप ि ै।" ब्रह्म के साथ तादात्म्य अनुभि करता ि ै। "मैं सि णमें ि ै।" बि सारा ब्रह्माठड ब्रह्म में दिलोरें ले रिा ि ै। इसशलए िि अनुभि करता ि ै- "म ैंसिरूणप ि ै। सारे नाम और रूप मुझसे शभन्न निीं।" 'म' ैं से

विचार को अलग निीं ककया जा सकता, अतः यि किना उपयुक्त िोगा कक 'म ैंसिरूणप ि ै।'

पररशिष्

हदव्यजोवनसङ्घशिवानन्दनगर

आध्याजत्मक दैनजन्दनी

मदिना --------------------------- सन ----------------------------------- आयु ---------------------------

१. ककतने घठि सोये ? २. सो कर कब उठे ? ३. आसन ककतनी देर

ककये?

४. एक आसन में ककतनी देर बैठे ?

५. िारीररक व्यायाम ककतनी देर ककया ?

६. ककतनी देर तक अपनेइष्दिे (सगुर् या तनगुर्) का ध्यान ककया ?

७. ककतना समय कीतनण में लगाया ?

८. ककतनी देर िाशमकण पुस्तकें पढ़ीं ?

९. सत्सङ्ग ककतनी देर ककया ?

१०. स्ाथिण-रदित तनष्काम सेिा में ककतना समय लगाया ?

११. ककतनी माला का जप ककया ? १२. ककतने प्रार्ायाम ककये?

१३. गीता के ककतने श्लोक पढ़े या कठठस्थ ककये ?

१४. ककतने मन्ि शलखे ?

१५. ककतनी देर मौनरिे ?

१६. ककतने व्रत और जागरर् ककये ?

१७. ककतना दान ककया ?

१८. ककतनी बार झूठ बोले ेक्या दठड ददया ? और उसके शलए अपने को

१९. ककतनी बार क्रिो ककया, ककतनी देर रिा और उसके शलए क्या दठड ददया ?

२०. ककतने घठिे व्यथण त्रबताये ?

२१. ककतनी बार ब्रह्मचयण में ििुदि ििुई ?

२२. ककतनी बार बुरी आदतों को रोकने में असफल रिे और अपने को क्या दठड ददया ?

२३. ककन गुर्ों का विकास कर रिे ि ैं?

२४. ककन बुरी आदतों को रोकने का प्रयत्न चल रिा ि ै ?

२५. कौन-सी इजन्रय आपको अधिक सताती ि ै ?

२६. ककतने बजे सोये ?

नाम---------------------------------

पता

स्िताक्षर

हदव्य जीवनं ंसङ्घ, शिवानन्दनगर, ऋवषकि

संकल्प-पि

१- मैं तनत्य शमनि आसन और प्रार्ायाम करूंगा ।

२-मैं सतति/पक्ष/मिा में एक बार रात्रि को भोजन न कर किेल दिू और फल िी ग्रिर् करूंगा।

३- मैं एकादिी के ददनों में या मिा में एक बार व्रत रखूंगा।

४- मैं अपनेसुखोपभोग की एक िस्तु को एक बार प्रतत ... ददन/मिीनेअथिा उसे.े.. ददनों / मिीनों के शलए त्याग दूंगा ।

५- मैं प्रततददन या सतति या मास में एक बार से अधिक अपनेको तनम्नशलणखत दुव्र्यसणनों में न डडगाऊँगा :

(अ) घूमपान,

(ब) तिा खेलना,

(स) शसनेमा देखना,

(द) उपन्यास पढ़ना ।

६- मैं... शमनि /घिंे तनत्य तथा शमनि / घिंे के शलए रविवार या अन्य छुट्टी के ददनों में मौन-व्रत रखूंगा और इस समय को िारर्ा, घ्यान, जप तथा अन्ततनरीक्षर् में लगाऊँगा ।

७- मैं लगातार... सतति/मिा ब्रह्मचयण का पालन करूंगा ।

८- मैं ककसी के प्रतत क्रोिजन्ति, कठोर और अश्लील िार्ी इस िि णनिींउच्चारर् करूंगा।

९- मैं इस िि णककसी भी मूल्य पर सत्य-भिार् करूंगा।

१०- म ैंककसी के प्रतत बुरे विचार या दर्भािना निीं रखूंगा।

११- म ैंअपनी आय में से पैसे ेप्रतत रुपयेके दिसाब से दान करूंगा।

१२ - म ैंतनत्य या सतति में घिंे तनष्काम्य कमयणोग का अभ्यास करूंगा ।

१३- म ैंतनत्य माला जप करूंगा (१०८ मनकों की माला) ।

१४-म ैंअपनी निो पुस्तक में तनत्य-प्रतत शमनि या... पृषूठों में इष्मिन्यिा गुरुमन्किो शलखगाूँ।

१५- म ैंतनत्य-प्रतत गीता के श्लोक का अथण-सदित अध्ययन करूंगा ।

१६- म ैंदैतनक आध्याजत्मक दैनजन्दनी का पालन करूंगा तथा उसकी एक प्रतत को अपनेगुरु जी के पास भेजूंगा जजससे मुझे आगेके शलए उपदिे शमल सके ।

१७- म ैंतनत्य प्रातः बजे उठूंगा तथा घठिा समय जप, िारर्, ध्यान, प्राथनणा आदद में लगाऊँगा ।

१८- म ैंअपनेपररिार के लोगों तथा शमिों के साथ तनत्य-प्रतत... घठिा/शमनि रात्रि में सङ्घीत्तंन करूंगा।

ददनाङ्क"   स्तिाक्षर

नाम और पता ------------------------

िआश्यक तनयम

िघ्र आध्याजत्मक प्रगतत के शलए

१- दैतनक आध्याजत्मक दैनजन्दनी रणखए तथा मिीने के अन्त में उसकी एक प्रतत अपनेआध्याजत्मक गुरु के पास भेजजए जो आपको आगेके शलए उपदिे देंगे।

२- दैतनक शलणखत जप के शलए पुजस्तका रणखए तथा तनत्य-प्रतत स्यािी से इष्मिन्् या गुरुमन्् को एक या दो पृषूठ शलणखए।

३- दैतनक अभ्यास के शलए कायणक्रम बना लीजजए तथा िर िालत में उसका पालन कीजजए । विक्षेप तथा बािाएँ बिुत-सी िा ैं सदा सािािान तथा सतकण रदिए।

४- नये िषि णके शलए कुछ सङ्कल्प कर लीजजए । सङ्कल्प-पि पिले ददया जा चुका िै। ककसी को भी आप िटा सकते िैं या पररित्तंन ला सकतिैं अथिा कुछ ऐसे ेऔर सङ्कल्पों को जोड सकते ि,ैं जो आपकी प्रिृत्त, सुवििा तथा प्रगतत के स्तर के अनुकूल िों ।

५-अपने जीिन-क्रम को अचानक िी न बदल डाशलए । अपनी सङ्कल्प–जक्त का विकास कर, मन तथा इजन्रयों को ििीभूत कर सङ्कल्प-पालन द्िारा उन्नतत कीजजए ।

६- आत्मसंयम की कमी िोनेके कारर्, अनजाने में अथिा पररजस्थततयों के ििीभूत िोने से यदद ककसी भी सङ्कल्प के पालन में आपको विफलता प्रातत िो तो आप कुछ माला अधिक जप करें अथिा एक बार का भोजन त्याग दें जजससेआपके मन में सङ्कल्प-पालन का मित्त् बैठ जाय।

७- सङ्कल्प-पि की दो प्रतत रणखए, एक प्रतत को िस्ताक्षर के साथ अपनेगुरु के पास भेज दीजजए। इससे आप सङ्कल्पों के पालन में दढलाई निीं कर सकतेऔर ककसी झूठे बिाने से उसे ेतोड निींसकते।

८- अपने शमिों से प्राथनणा कीजजए कक िे भी सङ्कल्प-पि, आध्याजत्मक दैनजन्दनी तथा मन्लेिख पुजस्तका का पालन करें। इस प्रकार आप बिुतों को संसार-पङ्क से तनकाल सकते िा।ैं